

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات پانے کے زریں اصول

# دہنی دباؤ سے نجات

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM



KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

ڈیل کارنیگی  
مترجم: ایس ناز

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

صفحہ نمبر	عنوان
34	آواز اور لب و لہجے میں دلکشی پیدا کیجئے
35	دل میں محبت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کیجئے
38	غلام فیصلے نہ کیجئے
44	الفاظ بدلے کامیاب ہو جائیے
54	چھٹی روپیے مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی
56	پر جوش خواہش
56	مقاصد کا تعین
57	بہترین رفاقت
57	خود انحصاری
58	ترقی تبدیلی کے عمل کے بغیر ممکن نہیں ہے
67	آج آپ کیا کریں گے
74	کیا صحت مند انسان کو غصہ آنا چاہیے؟
75	کیا غصے کے مثبت اثرات ہو سکتے ہیں؟
75	غصہ کب نقصان کا باعث بنتا ہے
76	غصے کے اظہار کے طریقے
77	غصے کا مقصد
77	کیا غصہ ضروری ہے
78	غصے کے نقصانات



## ذہنی دباؤ

”تمہیں پتا ہے جانو، اس دنیا میں دو قسم کے افراد پائے جاتے ہیں۔“ نوے میل فی گھنٹہ کی رفتار سے کاراڑا تے ہوئے میرے شوہر نے کہا اور ایک بازو اسٹیرنگ سے ہٹا کر میرے کندھے پر رکھ دیا۔

”ایک وہ جو زندگی کی سڑک کی سب سے آخری لائن میں ہر منزل سے ”زوں“ کر کے گزر جاتے ہیں۔“ اس نے بات ادھوری چھوڑ کر زور سے ہارن بجایا۔ آگے والی گاڑی کو زیر لب کو سا اور اسے سائنڈ دے کر دوبارہ گاڑی کی رفتار بڑھادی۔ ”اور دوسرے وہ جو پچھلے سائیکل کی طرح سب سے پہلی لائن میں دھیرے دھیرے لنگڑاتے ہوئے بمشکل پہلی منزل تک ہی پہنچ پاتے ہیں۔“ یکدم اس نے زور سے بریک لگائے میرا سر آگے ٹکراتے ٹکراتے بچا۔ اس نے زور سے قبضہ لگایا اور برابر والی گاڑی میں بیٹھے فرد کو نہایت اشتعال انگیز اشارہ کیا۔

وہ آگ بگولا ہو گیا اور پھر ہماری گاڑیوں کے درمیان ریس شروع ہو گئی۔ میں اپنے ناخن پوری طرح سیٹ میں گاڑے بیٹھی تھی، اور دل ہی دل میں خدا سے بخریت

منزل تک پہنچ جانے کی دعا مانگ رہی تھی۔ میرا شوہر حسب معمول تیز رفتاری کا نیا عالمی ریکارڈ بنانے کی کوششوں میں مصروف تھا۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے منہ سے اتنی ہی رفتاری سے آس پاس کی گاڑیوں کے لئے گالیاں بھی رواں تھیں اور پھر بے ہوش ہونے سے پہلے، آخری چیز جو مجھے یاد تھی، وہ سو میل فی گھنٹہ پر رزتی سوئی تھی۔

اس سفر نے مجھ پر ایک نہایت واضح حقیقت کو کھول دیا۔ میرا شوہر صحیح کہتا تھا۔ واقعی اس دنیا میں دو قسم کے افراد پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو زندگی میں ہمہ وقت ہنگامہ، افراتفری دباؤ اور ہیجان پسند کرتے ہیں۔ دوسرے وہ جوان باتوں سے حتیٰ الامکان اجتناب برتتے ہیں۔ میرا شوہر پہلی قسم سے اور میں دوسری قسم میں سے تھی۔ اس کا تیز رفتاری سے گاڑی چلانے کا جنون مردانہ فطرت کے اظہار کا ایک ذریعہ نہیں ہے، بلکہ ایک خطرناک ترین ذہنی بیماری کی علامت ہے۔ وہ بیماری جسے ماہرین ”نفسیات ہیجان پسندی“ کہتے ہیں۔ اس بیماری سے متاثرہ افراد ہنگامہ، ہاؤ ہو کے عادی ہوتے ہیں۔ انہیں بھگدڑ چاہیے۔ افراتفری، انتشار، جذبات سے الجھتے ہوئے خون کی روانی، چیخ پکار ان کی ضرورت ہے۔ آپ نے بھی ایسے کئی لوگوں کو دیکھا ہوگا۔

یہ آخری منٹ تک کام کو ٹالتے ہی رہتے ہیں۔ اگرچہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ جو کام ان کے سپرد کیا گیا ہے وہ انہی کو ایک مقررہ وقت میں پورا کرنا ہے۔ پھر بھی وہ اسے نامکمل پڑا رہنے دیتے ہیں اور جب وہ دیکھتے ہیں کہ پانی بالکل ہی سر پر آ پہنچا ہے۔ تب بند باندھنے کے لئے اپنے گھر سے باہر نکلتے ہیں پھر جب وہ بھاگ دوڑ، چیخ پکار کر کے تیزی سے بالکل آخری وقت میں کام مکمل کر لیتے ہیں تو ایک اور بیمار خیال کے شکار ہو جاتے ہیں۔ ”مجھ میں کام کرنے کی بڑی صلاحیت ہے۔ یہ تو کچھ بھی نہیں تھا۔ میں اس سے بھی زیادہ کام اتنے ہی وقت میں کر سکتا ہوں۔“ اس خیال کا نتیجہ یقیناً آپ



جانتے ہوں گے، یعنی کام کا مزید دباؤ اور برداشت سے باہر ہوتی ہوئی سرگرمیاں۔  
 دوسری طرف میرے شوہر کی پیش کردہ تعریف کے مطابق اگلی قسم کے لوگ،  
 جن میں، میں بھی شامل ہوں، اپنی زندگی میں اس پہچانیت کو کسی طرح بھی برداشت  
 نہیں کر سکتے اور ہر قسم کے دباؤ کا شکار بآسانی ہو جاتے ہیں۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے  
 کہ زمانہ طالب علمی میں، میں ہر سالانہ امتحان دینے کے بعد لازمی بستر پر پڑ جاتی تھی،  
 جس کا ذمہ دار بخار، فلو یا ناسل کو ٹھہرایا جاتا تھا۔

اب مجھے معلوم ہوا کہ ان بیماریوں کی واحد بنیادی وجہ کیا تھی۔ یعنی مجھ میں کسی  
 بھی طرز کا، کسی بھی درجے کا دباؤ برداشت کرنے کی صلاحیت بالکل نہیں ہے اور میں  
 ان لوگوں میں سے ہوں جو اس کے آگے فوراً ہی ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ شاید اپنے  
 شوہر کے برخلاف میں، سکون پسند ہوں۔

کسی بھی بیماری کو واقع ہونے کے لئے چند وجوہ کی ضرورت ہوتی ہے۔  
 معاشرے میں افراد اپنے جسم کی نفسیاتی تشکیل، ناقص غذا، طرز زندگی، غیر صحت مند  
 ماحول اور دیگر عوامل کی بنا پر بیمار پڑتے ہیں۔ لیکن جدید ترین سائنسی تحقیق کہتی ہے۔  
 کہ دنیا بھر میں موجود پچاس سے ساٹھ فیصد بیماریوں کا تعلق ہیجان، یا ذہنی دباؤ،  
 (Stress) سے ہے اور وہ افراد جو ہیجان، یا دباؤ پسند، ہوتے ہیں، ان میں کسی بھی  
 بیماری سے متاثر ہونے کی صلاحیت ایک عام نارمل فرد کے مقابلے میں تقریباً تین گنا  
 زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں گلے اور حلق کی بیماریاں، دل کے امراض، مختلف اقسام کے  
 السر، کینسر، اعصابی کھنچاؤ، بے خوابی، جگر کا بڑھ جانا، حادثات حتیٰ کہ خودکشی نظام ہضم  
 کی بے قاعدگیاں اور وقفے وقفے سے سر کا درد، اس کے سب سے چھوٹے انعامات  
 ہیں اس جدید ترین انکشاف نے کہ ہماری بیشتر جسمانی بے قاعدگیوں کا سبب ”ہیجان“

ہے، سائنسی دنیا میں زلزلہ پیدا کر دیا ہے۔

اور طبی تحقیق کا رخ موڑ دیا ہے۔ سائنسدان طبی ماہرین اب اس بات کا کھوج لگا رہے ہیں کہ ہم میں سے چند افراد اس کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟ اس کے اسباب کیا ہیں؟ اور مختلف افراد میں اس کی شدت کیوں مختلف ہوتی ہے؟ ”دباؤ“ سے متعلق اس نظریہ نے ایک نئی سائنسی شاخ کا آغاز کیا ہے۔ جسے سائیکونوروا میونولوجی (psycho Neuroimmunology) کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے تحت ذہن اور بدن کے باہمی تعلق اور عمل کو نئے نظریات کی بنیاد پر سمجھنے کا آغاز ہوا ہے۔ اس نئی شاخ کی سب سے پہلی دریافت کہتی ہے۔ اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو صحت مند رویہ اپنائیے۔“

تازہ ترین تحقیقات کہتی ہیں کہ ”ہیجان یا دباؤ“ ابتدائے زمانہ سے ہی انسانوں میں موجود رہا ہے۔ قدیم دور میں بھی انسان اس سے اتنے ہی متاثر ہوتے تھے جتنے کہ اب پریشان ہیں۔ لیکن قدیم زمانے میں اس ہیجان کی نوعیت مختلف تھی۔ قدیم انسان میں ہیجان کا تعلق زیادہ تر ان قوتوں سے تھا جو اس کی بقا کے خلاف مصروف عمل رہتی تھیں۔ لیکن سائنسدان کہتے ہیں کہ اس ہیجان نے ہمارے آباؤ اجداد کو زندہ رہنے میں سب سے زیادہ مدد دی تھی اور یہ دشمن قوتوں کے خلاف بدن کے ایک فطری ہتھیار کے طور پر کام کرتا تھا۔ چونکہ اس..... زمانے میں انسانی شعور نے اتنی ترقی نہیں کی تھی کہ وہ ہر موقع کے لئے مناسب دفاعی آلات ایجاد کر سکتا۔

لہذا اس کی اندرونی قوتیں ہر قسم کی صورت حال میں اس کی معاونت کرتی تھیں۔ مثلاً جب قدیم انسان کسی خونخوار درندے کا سامنا کرتا تھا تو اس کے جسم میں موجود ایڈرنال اور پچوڑی غدود (Adrenal and pituitary glands) یکدم اپنی



رہو تیں خازج کرنا شروع کر دیتے۔ جو دوران خون میں فوراً ہی شامل ہو کر دل کی دھڑکن، خون کے دباؤ۔ سانس کی آمد و رفت اور خلیوں کی مضبوطی میں اضافہ کر دیتے۔ یوں اس فرد کا پورا جسم ایک قسم کی حالت جنگ میں آ جاتا، جہاں پر سپاہی دشمن سے نبرد آزما ہونے یا میدان جنگ چھوڑنے کے لئے تیار رہتا تھا۔ جسم کے تناؤ کی اس حالت میں ہی فرد کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا تھا کہ آیا وہ دشمن سے مقابلہ کرے یا فرار اختیار کرے۔

موجودہ دور میں ہیجان تو وہی ہے، لیکن اسباب تبدیل ہو گئے ہیں۔ تاہم قدیم اور جدید انسان میں اس سے مقابلہ کرنے یا راہ فرار اختیار کرنے کی صفت اب بھی مشترک ہے۔ آج انسان کو کسی خوفناک موذی درندے سے جان کا خوف لاحق نہیں، بلکہ گھنٹوں ٹریفک جام یا دفتری جھگڑے اس کے غدودی نظام اور دل کی دھڑکن کو متاثر کرتے ہیں۔ آج انسان کو بے شمار ایسے مسائل کا سامنا ہے جو اس کے لئے زندگی و موت کی اہمیت تو رکھتے ہیں، لیکن جن کے لئے مناسب رد عمل موجود نہیں ہے۔ مثلاً وہ ٹریفک جام میں پھنس کر سوائے جلتے کڑھنے کے کچھ نہیں کر سکتا۔ دفتر میں موجود ساتھی کی حماقتوں پر اس کے دانت نہیں توڑ سکتا۔ ٹی وی خود گھج نہیں کر سکتا اور بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ آج انسان بیشتر مواقع پر کچھ نہیں کر سکتا اور اس کے پاس اپنے رد عمل کے اظہار کے لئے کوئی مناسب صورت نہیں ہے۔ وہ کسی پریشگر کی مانند اندر ہی اندر بھرتا جاتا ہے۔ اگرچہ وہ چاہتا ہے کہ اس کے اندر کے غبار کو نکاسی کا راستہ ملے۔ وہ اپنے ہیجان سے دنیا کو بھی آگاہ کر دے، لیکن کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ اس کے اندر کا غبار بڑھتا ہی جاتا ہے اور پھر ایک دن اسی کا نتیجہ سامنے آ جاتا ہے یعنی..... کوئی نہ کوئی بیماری۔

## ہیجان آپ کے جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے!

آپ نے اکثر پڑھا ہوگا۔ ”ورزش اچھی عادت ہے۔“ ڈاکٹر صبح و شام ورزش اور اچھل کود کی افادیت پر لیکچر دیتے ہیں۔ مریضوں کو اسے اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اور لالچ میں لمبی عمر کا سبز باغ دکھاتے ہیں۔ ورزش کے لیے شدید اصرار کی وجہ وہ یہ بتاتے ہیں کہ اس سے جسم میں دوران خون میں تیزی اور دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سانس تیز چلنے سے پٹھوں کو زیادہ مقدار میں آکسیجن ملتی ہے جس سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ یہ سب تو ہیجان اور دباؤ کی حالت میں بھی ہوتا ہے۔ جس کی علامات کا ذکر ہم اوپر کر چکے ہیں۔ تو پھر آخر ڈاکٹر ہیجان یا دباؤ اختیار کرنے کا مشورہ کیوں نہیں دیتے۔ وہ مریضوں کو اس سے اجتناب کا مشورہ کیوں دیتے ہیں؟

ماہرین کے مطابق اس اختلاف کی بنیادی وجہ پیدا ہونے والی علامتوں کا رد عمل ہے۔ جب ہم ورزش میں مصروف ہوتے ہیں تو ہمیں زیادہ آکسیجن اور خون کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اس کارروائی کو جاری رکھا جاسکے۔ جسمانی حالت میں تناؤ کی بنا پر یہ علامات بدن پر کوئی رد عمل نہیں چھوڑتیں کیونکہ یہ سب کچھ قانون قدرت کے تحت ہوتا ہے۔ اگر کسی شخص کو شدید درجے کا جسمانی خطرہ لاحق ہو اور اسے فی الفور اپنی جگہ چھوڑ کر بھاگنے کی ضرورت ہو تو خون کا بڑھا ہوا دباؤ اس کے لئے معاون ثابت ہوگا اور خون کی تیز روانی اس کی حرکت میں مددگار ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھنے سے عضلات کو زیادہ توانائی ملتی ہے۔ جسے تیزی



سے حرکت کے دوران خرچ کر دیا جاتا ہے۔ یوں دیکھا جائے تو جسم میں ہنگامی حالت کے خلاف عمل تو شروع ہوا تھا، لیکن اس نے اپنا کوئی اثر نہیں چھوڑا اور جو تبدیلیاں رونما ہوئی تھیں، وہ تھوڑی ہی دیر میں معدوم ہو گئیں۔

ہیجان کی یہی علامات جسم میں اس وقت بھی نمودار ہوتی ہیں۔ جب انسان کسی ٹریفک جام میں پھنسا بیٹھا ہو اور اس کے جہاز کا وقت ہو چکا ہو۔ لیکن اس صورتحال میں یہ ہیجانی علامات کوئی فائدہ پہنچانے کے بجائے بے حد نقصان دہ رہتی ہیں۔ تصور کیجئے کہ آپ گاڑی میں پھنس بیٹے ہیں۔ آپ کے چاروں طرف دھواں اور گاڑیوں کا شور ہے۔ گرمی کے مارے آپ کا پسینہ بہہ رہا ہے۔ ادھر ایسے ماحول میں آپ کے ہیجان نے رنگ دکھانا شروع کر دیا۔ آپ کی سانس پھولنے لگے، دل یکبارگی دھڑکنے لگے، ہاتھوں میں پیروں میں سنسناہٹ ہونے لگے اور تمام اندرونی غدودوں نے رطوبتیں خارج کرنی شروع کر دیں۔ تو کیا یہ اندرونی کشمکش آپ کے لئے سودمند رہے گی؟ یقیناً نہیں۔ آپ کے جسم میں ہیجا جمع ہوتے رہیں گے جنہیں آپ کسی طرح بھی خرچ نہیں کر سکتے۔ حتیٰ کہ ایک نوبت ایسی آئے گی کہ ان کی مقدار آپ کی برداشت سے باہر ہو جائے گی اور آپ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے، جن میں سرفہرست دل کی بیماریاں ہیں۔“

تاہم ضروری نہیں کہ انسان صرف ہنگامی صورت حال میں ہی ہیجان کا شکار ہو۔ زندگی میں بے شمار ایسے مواقع آتے ہیں جب ہر چیز اپنے معمول کے مطابق رواں ہوتی ہے۔ پھر بھی ایک فرد پریشان ہوتا ہے۔ اس کی ایک مثال کسی دوست، غمگسار، چاہنے والے، محبت کرنے والے کا چھڑنا ہے۔ یقیناً یہ ایک اندوہناک سانحہ ہوتا ہے۔ لیکن سائنسدان کے مطابق اس کے مرتب کردہ اثرات اور بھی زیادہ خطرناک ہوتے



ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ افسردہ اور مایوس فرد میں ایڈرنل غدیر (Adrenal glands) بڑی مقدار میں ایک رطوبت (Corticosteriod) خارج کرتا ہے، جس سے جسم میں ٹیومر اور دیگر بیماریوں کے خلاف لڑنے والے قدرتی دفاعی خلیوں (Killer cells) کی تعداد میں تشویشناک حد تک کمی ہو جاتی ہے۔ احساس تنہائی بھی کسی شخص کا پورا اندرونی مدافعتی نظام تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ مایوسی، افسردگی کی حالت میں فرد کو توانائی کی نسبتاً زیادہ ضرورت پیش آتی ہے اور اس کمی کو پورا کرنے کے دوران منہ میں موجود لعاب (تھوک) میں شامل "مدافعتی جراثیم" عناصر (Virus fighting antibodies) تشویشناک حد تک کم ہو جاتے ہیں۔

ہماری کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم پیچیدہ صورت حال پر کتنا قابو پاسکتے ہیں۔ جانوروں میں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل سے نمٹنے کی صلاحیت بالکل نہیں ہوتی۔ اس لئے وہ ان کا سدباب کرنے کے بجائے ان کے آگے سپر ڈال دیتے ہیں۔ اس بات کو ثابت کرنے کے لئے چند مختلف اقسام کے جانوروں کو باندھ کر بجلی کے جھکے پہنچائے گئے۔ ابتداء میں انہوں نے رہائی کے لئے کافی جدوجہد کی اور چیخ و پکار مچائی۔ لیکن پھر فرار کا کوئی راستہ نہ پا کر ہمت ہار دی اور تمام کوششیں ترک کر دیں۔ اپنی شکست کے بعد وہ سکون سے بجلی کے جھکے برداشت کرتے رہے۔ حتیٰ کہ جب انہیں رہائی کے لئے راستہ دیا گیا تو بھی وہ اپنی جگہ ساکت رہے اور فرار کی کوئی کوشش نہیں کی۔

اسی قسم کے ایک دوسرے تجربے میں چوہوں کے دو گروہوں کو بیک وقت یکساں مقدار میں ٹیومر پیدا کرنے والے خلیوں کے انجکشن لگائے گئے۔ اس کے بعد ایک گروہ کو قابل برداشت جب کہ دوسرے کو برداشت سے زیادہ بجلی کے جھکے



پہنچائے گئے بعد ازاں جو نتائج سامنے آئے انہوں نے ڈاکٹروں کے اندازوں کی توثیق کر دی۔ جن چوبیسوں کو ناقابل برداشت بکلی کے جھٹکے پہنچائے گئے تھے، ان میں نیومر بڑھنے کا تناسب، قابل برداشت بکلی کے جھٹکوں والے گروپ کے مقابلے میں تقریباً دوگنا تھا۔ بکلی کے جھٹکوں سے ان کے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا تھا جس سے ان کے جسم میں جراثیم کے خلاف مدافعتی خلیوں کی کمی واقع ہو گئی۔

نتیجتاً نیومر زدہ خلیوں کو آزادی سے بڑھنے کا موقع ملا اور انہوں نے دگنی رفتار سے صحت مند خلیوں کو بیمار کر دیا۔

ایسا ہی ایک تجربہ جانوروں کے بعد انسانوں پر بھی کیا گیا۔ اس تجربے کے دوران دس صحت مند افراد کو ایک ایسے کمرے میں بند کر دیا گیا جہاں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر بڑے بڑے اسپیکر لگے ہوئے تھے۔ اسپیکروں سے صبح و شام تیز آواز میں ایک مخصوص آواز نکلتی رہتی تھی۔ کمرے میں داخل ہونے سے قبل ان دس افراد کو اسپیکروں پر چلنے والی آواز بند کرنے کا طریقہ کار بھی سمجھا دیا گیا تھا جو خاما طویل اور دھبیہ تھا۔ پہلے دن وہ افراد جب اس شور سے بہت زیادہ تنگ آ گئے تو انہوں نے اسپیکروں کو سمجھائے گئے طویل طریقہ استعمال کر کے بند کر دیا۔ لیکن دوسرے دن وہ ایسا نہ کر سکے۔ اسپیکر بند کرنے کا طریقہ ان کے ذہنوں سے نکل چکا تھا۔ وہ اس ترتیب کو یاد نہ کر سکے جو انہیں سمجھائی گئی تھی۔ سائنسدانوں نے واقع ہونے والی اس دماغی کمزوری کا تعلق بھی ذہنی دباؤ یا ہيجان سے جوڑا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ پہلے دن دس افراد میں ذہنی دباؤ کی شدت دوسرے دن کے مقابلے میں نسبتاً کم تھی اور اس شدت میں اسپیکر بند کرنے کے بعد مزید کمی ہو گئی۔ لیکن دوسرے دن، جب وہ اسپیکر بند کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے تو انہوں نے اپنے آپ کو زیادہ مایوس بے یار و مددگار،

ناخوش اور دباؤ کے تحت محسوس کیا۔ انہیں کیفیات نے ان کے ذہنی دباؤ میں اس قدر اضافہ کر دیا کہ تجربہ ختم ہونے کے پینتالیس منٹ بعد بھی وہ اپنے آپ کو معمول کی حالت پر نہ لاسکے اور بہت دیر تک اپنے اوپر شدید اعصابی اور ذہنی دباؤ محسوس کرتے رہے۔ اس انتہائی کیفیت کی بنیادی وجہ ایڈرنالین اور اینڈریگورٹیکوٹرائک نامی غدودوں کی خارج کردہ رطوبتیں تھیں جن کی بڑی مقدار نے ان کے جسم میں بہت دیر تک ایبے کی مچائے رکھی تھی۔ یاد رہے کہ ایڈرنالین وہی غدود ہے جو ہنگامی حالات میں رطوبتیں خارج کر کے انسان کو ان سے نمٹنے کے قابل بناتا ہے اور جن کی زیادتی امراض قلب، ٹیومر اور کینسر پر منتج ہوتی ہے۔

## ذہنی دباؤ سے متاثر ہو جانے والے افراد

سائنسدانوں نے موجودہ ترقی یافتہ دور میں صرف جرائم کو ہی انسانی صحت کا دشمن قرار نہیں دیا بلکہ وہ بتے ہیں کہ بغض اوقات انسان خود بھی اپنا دشمن ہو جاتا ہے۔ منفی سوچیں اور خود ساختہ ذہنی دباؤ اسی سلسلے کی ایک مثال ہے۔ انسان کا مخصوص رویہ اور طرز عمل متعدد بیماریوں کو مضبوط بنیادیں فراہم کرتا ہے۔ ماہرین نے مخصوص رد عمل سے تعلق لاحق ہونے والے کئی عوارض دریافت کیے ہیں اور تحقیقات بتاتی ہیں کہ بہت زیادہ جارحانہ، بغض پر مبنی رویہ دل کے امراض کے خطرات کو کئی گناہ زیادہ کر دیتا ہے۔ اس قسم کا شدید رویہ رکھنے والوں کو دل کی بیماریاں زیادہ لاحق ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب ڈاکٹر دل کے مریضوں کو ذہنی دباؤ سے دور رہنے کا مشورہ دیتے نظر آ رہے



ہیں اور سرریض کو یہ بتانے میں قطعی نہیں ہچکچاتے کہ ہر معاملے میں شدید رویہ دل کے ساتھ شدید تا انصافیاں کرتا ہے اور اسے لے ڈالتا ہے۔ بعض تو یہ بھی کہتے ہیں کہ دل کے امراض کا سب سے بڑا سبب یہی شدید رویہ ہے۔

دوسری طرف ہر موقع پر اپنے آپ کو ذہنی دباؤ کے مطابق ڈالنا اور خود کو اس کا عادی بنالینا بھی کچھ زیادہ سودمند نہیں ہے۔ امریکی کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مطابق "بیکتر فیصد خواتین جو اپنے آپ پر جبر کرتی رہتی ہیں اور اپنے جذبات دوسروں سے پوشیدہ رکھتی ہیں، ٹیور سے متاثر ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔" یا ان میں دماغی کینسر کے زیادہ خلیے پائے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ خواتین جو اپنے غم و غصہ اور جارحانہ جذبات کا کھلم کھلا اظہار کرتی ہیں۔ ان میں کینسر کو رد کرنے والے خلیوں کا تناسب پہلی قسم کی خواتین سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

آزادی اور خود مختاری اور اظہار رائے اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ یہ سب انسانی کو کھلی فضا میں زندہ رہنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں اسے پسند کا اختیار دینے ہیں اور مرضی کا ماحول قبول کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ ان کی بدولت وہ اپنے جذبات کے اظہار کا راستہ دریافت کرتا ہے اور پریشانیوں سے مبرا زندگی گزار کر بیماریوں سے بھی کافی حد تک قدرتی طور پر پاک ہو جاتا ہے۔

تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ وہ افراد جن میں بیک وقت کئی شخصیتیں پرورش پا رہی ہوں، خود اپنی شخصیت کے کسی ایک پہلو یا جذبات سے بھی بیمار پڑ سکتے ہیں۔

آپ نے ایسے کئی لوگوں کو دیکھا ہوگا کہ وہ جان بوجھ کر جرم کرتے ہیں۔ پھر اپنے کیے پر پشیمان ہوتے ہیں۔ عمل ایک کرتے ہیں مگر اعتقاد دوسرے پر رکھتے ہیں۔

ان میں ہر وقت "ہاں" اور نہیں کی جنگ جاری رہتی ہے اور یہ کسی بھی حالت میں ایسے جتنے ایک نسل اور فیصلے سے مطمئن نہیں ہوتے ماہرین نفسیات کے مطابق ایسے لوگوں کی اسسانی حالت میں اس وقت زبردست تخریر و نما ہوتا ہے۔ جب مختلف شخصیتیں ایک وقت ان پر قبضہ کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اسی حالت میں ان پر اعصابی دباؤ، تشنج، مرگی اور مختلف اقسام کی الرجی کے حملے ہو سکتے ہیں۔ علاوہ مانوس رنگوں کی پہچان کا ختم ہونا اور جلدی امراض بھی متوقع رہتے ہیں۔ مختلف شخصیتوں کی اس جنگ کے دوران ایک شخص اپنی حالتوں سے گزرتا ہے اور اس پر مختلف کیفیات گزرتی ہیں۔ حتیٰ کہ آخر میں اس کی کوئی ایک شخصیت دوسری تمام شخصیتوں پر حاوی ہو جاتی ہے۔ جب کہ دیگر شخصیتیں تھوڑے عرصے کے لئے ہی منظر میں دب جاتی ہیں۔ ایک شخصیت سے دوسری کی طرف تبدیلی کے عمل کے دوران فرد کے مزاج اور عادات میں حیرت انگیز تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جس کے بعد وہ اس کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر وہ بے اثر ٹراکریٹ نوشی کرتا ہے تو شخصیت میں تبدیلی کے بعد اسے ٹریٹ سے نفرت ہو جائے گی اور وہ اس کے دھوئیں تک سے بچنے کی کوشش کرے گا۔ اگر اسے بچپن سے ہی کریوں سے نفرت تھی تو وہ تبدیلی کے بعد صبح و شام کریوں کی فرمائش کرے گا۔

کریوں کا طلوع، کریوں کا اچار، کریوں کا قورمہ اسے دنیا میں کریوں سے زیادہ فرحت بخش شے ہی نظر نہیں آئے گی عام طور پر ہم ایسے رویہ کو موڈ کا بدلنا کہتے ہیں۔ جب کہ درحقیقت یہ ایک بہت بڑے ذہنی انقلاب کے اثرات ہوتے ہیں جس میں فرد کی پوری ذہنی کاپیالٹ باتی ہے اور پچھلی شخصیت کے معمولی سے نشانات بھی نہیں ملتے۔ شخصیتوں یہ تبدیلی ذہنی دباؤ کے تحت ہی عمل میں آتی ہے۔ انسان جب اپنی شخصیت سے کسی ایک پہلو سے مطمئن نہیں ہوتا تو دوسرا اختیار کرنے کی کوشش کرتا



ہے اور یہ چیز اس کی ذہنی شمش اور دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے۔  
 مختلف شخصیتوں والے افراد کی صرف اندرونی رسائشی ایک ہی جیسی نہیں ہوتی،  
 ان کی باہر کی دنیا کو دیکھنے کی صلاحیت بھی یکساں ہوتی ہے۔ ماہرین چشم کی جانب  
 سے جاری کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دنیا میں ہر فرد کی آنکھوں کی  
 ساخت مختلف ہوتی ہے۔ ان کی نجم، اندرونی بناوٹ اور نظری صلاحیتوں میں فرق ہوتا  
 ہے۔ لیکن نئی شخصیتیں رکھنے والے افراد اس کلیہ سے مبرا ہوتے ہیں اور ان کی آنکھوں  
 میں کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔ اوپر بیان کیے گئے عناصر ان کی آنکھوں میں ایک جیسے  
 ہوتے ہیں۔ ان میں آنکھوں کی ساخت، حجم، تقاضاں خوبیاں اور نظری صلاحیتیں تقریباً  
 یکساں ہوتی ہیں۔ شاید وہ سب کو ایک ہی آنکھ سے دیکھتے ہیں۔



## دباؤ میں دماغ کا کردار

ایک عام ذہنی معیار رکھنے والے فرد کے لئے یہ سائنسی حقیقت ہضم کرنا نسبتاً  
 شور امر ہے کہ اس کا اپنی بیوی کی طرف محبت سے دیکھنا خود اس کے جسم میں کیسی کیسی  
 کیمیائی تبدیلیاں واقع کر دیتا ہے، جب کہ خود اس نے سوائے ایک فطری جذبے کے  
 پوچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ لیکن سائنسدان کہتے ہیں کہ کسی بھی قسم کا جذبہ اور احساس جسم  
 میں کئی طرح کی سرگرمیاں شروع کر سکتا ہے اور جذباتی حالت کے اعتبار سے انسانی دماغ  
 بچہ سے بھی زیادہ کیمیائی مرکبات جنہیں نوروپپٹائڈز (Neuropeptides)  
 کہتے ہیں، پیدا کر سکتا ہے۔ اس کی سب سے واضح اور سہل مثال اینڈروفینز

(Endorphins) کی ہے۔ دماغ میں یہ کیمیائی مرکب جان توڑ محنت اور ورزش کے بعد جسم کو سکون پہنچانے کے لئے تیار ہوتا ہے، جس میں خواب آور دویات کی سی خصوصیات ہوتی ہیں۔ بھاگ دوڑ کرنے والوں میں، آتھلیٹس کے جسموں میں اس مرکب کی مقدار نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔

لیکن سوال، ذہنی دباؤ اور بیماریوں میں تعلق کا پیدا ہوتا ہے۔ آخر ذہنی دباؤ کی حالت میں بیماریاں کیسے لاحق ہو جاتی ہیں؟ انسانی دماغ اور بدن کے درمیان یہ عمل بیماریوں کے خلاف اندرونی مدافعتی نظام کو آخر بھلا کیوں کر اور کس طرح متاثر کرتا ہے؟ ماہرین ان سوالات کا جواب یوں دیتے ہیں کہ انسانی جسم میں پھولے چھوٹے جراثیم اور دیگر معزز صحت عناصر مستقل داخل ہوتے رہتے ہیں۔ اگر ان عناصر کو خون کے ساتھ آزادانہ گردش کی اجازت دے دی جائے تو جسم بیماریوں کی ایک مستقل آماجگاہ بن کر رہ جائے۔ لہذا قدرت نے ان کے خلاف بدن میں اندرونی طور پر ایک حفاظتی نظام قائم کر دیا ہے جس میں دماغ اور بدن میں موجود سفید خلیے اسم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دونوں اپنے باہمی عمل سے معزز صحت عناصر کا راستہ روکتے ہیں، انہیں تباہ کرتے ہیں اور پھر بدن سے باہر لے جانے میں معاونت کرتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ جوں ہی جسم میں کوئی شر پسند خطرناک ارادے لے کر داخل ہوتا ہے بدن کے حفاظتی نظام کا الارم بجنے لگتا ہے اور دماغ کو فوری اطلاع مل جاتی ہے کہ فلاں جگہ پر ایک تخریب کار نقصان پہنچانے کے لئے تیار بیٹھا ہے۔ لہذا اس کا فوراً سد باب کیا جائے۔ اس اطلاع کے جواب میں دماغ متعلقہ غدود کو فوری کارروائی کے احکامات بھیجتا ہے۔ جس کے بعد وہ غدود کیمیائی مادے خارج کر کے اس تخریب کار کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔ یہ سارا عمل لمحوں کا محتاج ہوتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ زندگی اور صحت کے لئے بنیادی بھی



ہے۔ ذہنی دباؤ اور پریشانی کی حالت میں دماغ و مضرت صحت منہ کی جسم میں مہجوں سے متعلق اطلاع بہت دیر سے ملتی ہے، جس کے بعد اسے کارروائی کرنے کا وقت بہت کم ملتا ہے اور اس مرحلے میں شریک نہ اپنا کام کر سکتا ہے۔ یعنی جسم کو بیماری کے لئے تیار کر دیتا ہے۔ عہد و زیں ذہنی دباؤ کی حالت میں دماغ سے خود بخود بغیر کسی اطلاع اور مقصد کے کیمیائی مراتب کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ جو آہستہ آہستہ جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں اور جسم تھوڑے ہی مرحلے میں ان کا عادی بن جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں اگر کوئی مضرت صحت منہ جسم میں داخل ہو جائے تو دماغ تو مطلوبہ مراتب فوراً ہی مہیا کر دے گا لیکن جسم مدافعتی عمل میں بھرپور حصہ لینے کے قابل نہیں ہوگا اور مضرت صحت غنہ بلا روک ٹوک آزادانہ خون کے ساتھ گردش کرتا رہے گا۔ غرض دونوں طرح کی صورت حال میں جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعتی عمل تقریباً نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہے اور بیماریوں کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔



## مثبت خیالات کی قوت

آرٹھری سوچوں سے انسان بیمار ہو جاتا ہے تو کیا مثبت اور تعمیری خیالات اس کی صحت بہتر کر سکتے ہیں؟ یہ سوال ایسا ہی ہے جیسے کوئی پوچھے کہ جی میں سگریٹ چھوڑ تو دیتا ہوں لیکن کیا اگلے دو مہینوں میں، کیا میں کسی نامور پہلوان کو پچھاڑ دوں گا؟ انسانی صحت کا تعلق صرف خیالات سے نہیں ہوتا بلکہ غذا، ماحول اور دیگر پہلو اس کا تعین کرتے ہیں۔ تاہم دیکھ گیا ہے کہ متغی خیالات جہاں صحت کو متاثر کرتے ہیں وہاں

مثبت خیالات اس کی بیماریوں میں کمی کر سکتے ہیں۔ ماہرین اس سلسلے میں طے شدہ تصور (Gidedimmagenry) کے طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ طریقہ ایسے مریضوں کی حالت بہتر بنانے میں زبردست کامیابی سے ہمکنار ہوا ہے۔ جو اپنی صحت یابی سے تقریباً مایوس ہو چکے تھے۔ اس طریقے میں مریض کو پرسکون، حول میں چٹ لٹا کر گہری گہری سانس لینے کا حکم دیا جاتا ہے۔ جب وہ مکمل طور پر اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرنے لگتا ہے تو اسے اپنے جسم کے اندر ایک ایسا منظر دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جس میں اس کے جسم میں موجود قاعی خلیوں کی تعداد خود بخود گنی ہوتی جا رہی ہو ایک سے دو۔ دو سے چار چار سے آٹھ، سولہ، تیس، یہاں تک کہ ان کی تعداد سیکڑوں تک پہنچ جائے۔ اس کا سارا جسم بیماری کے خلاف لڑنے والے خلیوں سے بھر جائے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اس تصور نے تقریباً اعلان مریضوں کو مکمل شفا بخشی ہے اور متواتر تصور کے ذریعے بہت سی بیماریوں کو جڑ سے اکھاڑا بھی جاسکتا ہے۔

طے شدہ تصور کی مثالیں آپ آئے دن اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں۔ اس کے کرشموں یا معجزوں کو قوت ارادی سے تعبیر کیا جاتا ہے اور ایک بیمار فرد کی صحت یابی پر اس کی اہمیت کو پہاڑوں سے بھی بلند قرار دیا جاتا ہے۔ ابھی چند ہی دنوں پہلے اس کی ایک مثال ہمارے ملک کے ایک ٹی بی سینی ٹوریم میں بھی پیش آ چکی ہے۔ یہاں ایک اٹھ تیس سالہ نوجوان ٹی بی کے آخری مراحل میں تھا۔ ڈاکٹر اس کی موت کے بارے میں پر یقین تھے اور اس کی زور بروز گرتی ہوئی صحت کا گراف تمام شکوک و شبہات کو قوی تر کرتا جا رہا تھا۔ مگر وہ نوجوان مرنا نہیں چاہتا تھا۔ اسے زندگی سے محبت تھی اور وہ اس کا بھرپور لطف حاصل کرنا چاہتا تھا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کرے۔



موت کے آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے پنجے کو کسی طرح پیچھے پھیل دے۔ اسی کشمکش اور خوف و ہراس کے عالم میں ایک رات اس نے طے شدہ تصور، کا طریقہ آزمایا۔ اس رات سکون سے بستر پر لیٹ کر اس نے اپنے ذہن سے نہ تمام خدشات جھٹک دیئے اور صرف ایک ہی بات کو ذہن میں دہرائنا شروع کیا۔

”مجھے زندہ رہنا ہے۔ میری بیماری کم ہو رہی ہے۔“

”میں زندہ رہوں گا۔“

”مجھے کوئی بیماری نہیں ہے۔“

”ڈاکٹر بگو اس کرتے ہیں۔ میں نہیں مر سکتا۔“

ساری رات وہ یہی باتیں دہراتا رہا، مگر کچھ نہ ہوا۔ اگلی صبح ڈاکٹر نے جو رپورٹ لکھی، اس میں نو جوان کی حالت نہ بہتر ہوئی تھی اور نہ مزید خراب۔ نو جوان نے دوسری رات پھر یہ عمل دہرایا۔ امید افزا خیالات اس کے ذہن میں گردش کرتے رہے۔ وہ زندگی کے متعلق سوچتا رہا۔ موت سے جنگ اس کے دماغ کی اسکرین پر چلتی رہی۔ حتیٰ کہ صبح اس نے موت کو میدان خیال میں شکست دے دی۔ صبح ڈاکٹر نے رپورٹ میں حیرت سے لکھا۔

”حالت تسلی بخش۔“ تیسری رات بھی یہی کچھ ہوا۔ پھر چوتھی، پانچویں، دس راتیں گزر گئیں۔ گیارہویں صبح ڈاکٹروں کا ایک ٹیمیل نو جوان کے بستر کو گھیرے میں لیے کھڑا تھا۔ ان سب کی آنکھوں میں بے یقینی تھی۔ وہ سب خوشی اور استعجاب سے بستر پر لیٹے ہوئے نو جوان کو دیکھ رہے تھے جس کی رپورٹ دن بدن بہتر ہوتی چلی جا رہی تھی۔ ان سب کے لئے یہ ناقابل یقین تھا میڈیکل سائنس کی تعیم نے انہیں معجزوں پر یقین نہیں سکھایا تھا۔ مگر یہاں معجزہ خود ان کے سامنے ظہور پذیر ہو رہا تھا۔

دھیرے دھیرے وہ نوجوان حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہو رہا تھا۔ اس نے اپنی صحت یابی کے راز سے کسی کو آگاہ نہیں کیا۔ بس مسکراتے ہوئے سب کو دیکھتا رہا۔ تاہم اس کا عمل خاموشی سے جاری تھا۔ یہاں تک کہ ایک صبح اس نے اپنی خاموشی کی مہر توڑ دی اس نے صبح اٹھ کر قلابازیاں کائیں۔ دوسری صبح کو بھینچ کر بستر سے نیپے کرادیا اور مالی پر پانی کی بالٹی الٹ دی۔

بعد ازاں اس نے ایک مازک اندام نرس کو گلاب کا پھول بھی مسکرا کر پیش کیا۔ آج کی صبح وہ بہت خوش تھا۔ آج اس کی ہسپتال سے چھٹی ہو رہی تھی۔ ڈاکٹر نے اپنی رپورٹ میں لکھا۔ "ما قابل یقین مگر مکمل صحت یابی۔" نوجوان گھر چد گیا۔ ڈاکٹر کو تعجزات پر یقین آ گیا۔

یہ معجزہ کسی اور کا نہیں، صرف خیال کی قوت کا مرہون منت تھا۔ نوجوان نے اپنے اندر کی قوتوں کو سدا دی اور انہوں نے اسے موت کے گھنورے باہر کھینچ لیا۔ اگر اس واقعہ کا تجزیہ کیجئے تو معلوم ہو گا کہ جب نوجوان اپنی صحت رتی جارہی تھی۔ لیکن جوں ہی اس نے امید کا دامن تھاما اور ہمت باندھی۔ اس کی بیماری کا مکمل خاتمہ ہو گیا۔ اخبارات میں اس واقعے کا بڑا چھپا ہوا تھا۔ کچھ اسے ڈاکٹری علاج کہتے تھے، کچھ قوت ارادی، کچھ نے اسے تائید ایز دی جانا، جب کہ ماہرین نفسیات اسے، طے شدہ تصور کا جانفز اکیپول کہتے ہیں، آپ کا کیا خیال ہے؟





## ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹا جائے

مغربی ممالک میں ذہنی دباؤ سے متعلق بڑھتی ہوئی تحقیقات اور تشویش نے عوام کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کو بھی پریشان کر دیا ہے اور اب وہ اس سے نمٹنے کے نئے اور نوثر طریقوں کی تلاش میں ہیں۔ اس سلسلے میں مختلف نکتہ ہائے نظر سامنے آئے ہیں۔ مثلاً بعض ڈاکٹروں کے مطابق متواتر جسمانی ورزش، چمن کی تہ مہر امتوازن غذا کا استعمال، سگریٹ، الکحل اور دیگر کیف اور ہیجان خیز نشاۃ اشیاء سے پرہیز ذہنی دباؤ کو کم کرنے یا ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن بعض ڈاکٹروں کے نزدیک صرف یہ اقدامات ہی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لئے کافی نہیں ہیں۔ بلکہ وہ انسان کی خود اعتمادی کو بنیادی بناتے ہوئے آرام، مراقبہ اور غور و فکر کو ذہنی دباؤ سے نجات کا راستہ بتاتے ہیں ان کے نزدیک مریضوں کا اپنے اوپر یقین اور بھروسہ، بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر، خون میں شکر کی مقدار اور جسم کو آکسیجن کی مصوبہ مقداروں کی دھڑکن کم کر سکتا ہے۔ لیکن چند کمزرات بھی قابل قبول قرار نہیں دیتے اور کہتے ہیں کہ اس قسم کے عمل صرف سطحی طور پر ذہنی دباؤ میں کمی کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا یہ تیسرا گروپ رویے کی تبدیلی جیسے طاق پر یقین رکھتا ہے۔ یہ جان انسان کی ذاتی تشخص کی صورت میں ہی کامیاب رہتا ہے۔

اس طریقہ میں فرد کو ان عوامل و صورت خاص کی نشاندہی کرنی پڑتی ہے۔ جن کے تحت جس طرح وہ اپنے رائل کا مظاہرہ کرتا ہے اسے وہ رویہ بھی تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً ایک شخص اگر کسی قدر میں آواز بولنے سے گھبراتا ہے اور ذہنی دباؤ کا شکار

ہو جاتا ہے، تو یا تو وہ لمبی قطاروں میں بیٹھ کر ہونا چھوڑ دے یا اس رویہ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے جس کے تحت وہ اپنے آپ کو مضطرب پاتا ہے۔ اس گھبراہٹ اور اضطراب کو یوں دور کیا جاسکتا ہے کہ وہ اپنا ذہن صورت حال کی طرف سے ہٹالے یا دوسرے لوگوں کے متعلق سوچنے لگے جو آرام سے قطار میں کھڑے اپنی باری کا انتظار کر رہے ہوں یا کوئی اور طریقہ اختیار کر لے۔ اس قسم کی توجہ کی تبدیلی ان افراد کے لئے بہت زیادہ سازگار ثابت ہوئی جو ہمہ وقت شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر دل کے مریض بن چکے تھے۔ ایسے لوگوں کو ہر معاملے کا مثبت پہلو دکھایا جاتا تھا اور اسے اختیار کرنے کی ترغیب دی جاتی تھی تاکہ انہوں نے اپنا رویہ مکمل طور پر تبدیل نہیں کر لیا۔

## خیال کی قوت ایک حقیقت

گرچہ ”رویے کی تبدیلی“ جیسا طرز عمل، مگر ترمیم طریقوں سے کامیاب ثابت ہوا ہے۔ پھر بھی اس میں کئی نقصانات ہیں اور ماہرین نے ابھی تک اس کی دریا فتوں کو قبول نہیں کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ کسی بھی شخص کا رویہ تبدیل کرنا آسان کام نہیں ہے۔ لیکن بھد کوشش ایسا کر بھی لیا جائے تو اس کے مریض پر برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور اس کے ذہنی دباؤ میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔

دوسری طرف کسی انسان سے یہ کہنا کہ اپنی بیماری کا ذمہ دار وہ خود ہے، اس کے لئے نامناسب رہتا ہے۔ اس سے ایک طرح کا احساس ندامت اور شرمندگی پیدا ہوتی ہے کہ شاید میں غلط سمجھتا تھا، اس لئے مجھے سسر ہو گیا یا مجھے پہلے ہی معلوم تھا کہ میں اپنی غلط اور متنی سوچوں کے ہاتھوں مارا جاؤں گا۔ مریض کو یہ الزام دینا کہ اس کی



سوچیں اس کی تباہی کی ذمہ دار سے فی القبر رستہ نقصان دہ رہتا ہے۔ اس کو ہرگز وہ اپنی خودی پر ایک بھر پر ضرب بھی نہیں کر سکتا ہے جس سے اس کا بازو ٹھہرنے کے بجائے مزید بڑھ سکتا ہے۔

لہذا ماہرین اس نظریے سے بھی پوری طرح متفق نہیں ہیں کہ مریض ہیڈ کی بیماریوں سے ہی یہ رہتا ہے۔ اس کی بیماری کی وجہ سے چھ اور بھی ہو سکتی ہیں۔ لہذا اس کا ہنس دباؤ یا ماری کو ٹھن یا ہر حد ضرر رکھتا ہے۔

دینی، باؤ اور بیماریوں میں تعلق کو مزید واضح کرے۔ اور اس طریقے کو کوشش یا غلط ثابت کرنے کے لئے تحقیقات ابھی جاری ہیں۔ ہر نظریہ کی مانند اس کی حمایت میں بھی کتب بولتے ہیں اور مخالف بھی یہاں موجود ہیں۔ لیکن ایک بات اپنا جگہ مسلم ہے کہ اس کی خیال کی قوت ایک حقیقت ہے، جسے جانا سکتا ہے۔ چاہے اس سے ذہنی دباؤ میں کمی ہو یا نہ ہو، یہ قوت طبی معاملات میں ڈاکٹروں کی بڑی مددگار معاونت ثابت ہوئی ہے۔ دماغ ہر دور میں حاکم رہا ہے، ہمیشہ رہے گا۔



## دوسروں کو متاثر کیجئے!

ماہرین انیمیات نے خیال میں آپ کے اندر خوبیدہ صلاحیتیں موجود ہیں جن سے کام لے کر آپ اپنے مد مقابل کو متاثر کر سکتے ہیں مسئلہ صرف ان وقت صلاحیتوں کو بیدار کرنے کا ہے۔

وہ اصول جنہیں اپنا کر اپنی خفستہ صلاحیتیں بیدار کی جاسکتی ہیں اب سے چند برس پیشتر جرائم پیشہ افراد سے متعلق ٹی وی کے لئے ایک سٹوڈیو فلم بناتے ہوئے نیویارک شہر کے پندارہاؤش نو جوانوں سے ایک انٹرویو لیا۔ اس گروہ کا یڈرستہ سال ایک خود اعتماد نوجوان تھا جس کے دعویٰ کے مطابق وہ غنہ خیزوں کے راجہ ہفتہ میں پندرہ سو ڈالر تک کمایا کرتا تھا۔ میں نے اس سے معلوم کرنا چاہا کہ وہ اپنے شکار کا انتخاب کس طرح کرتا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ ایسے آدمی کو تارکاتا ہے جو تنہا ہو، ٹکڑاٹ ہوئے قدموں سے سر جھکائے چلا جا رہا ہو، نظریں ملانے سے جھکتا ہو اور مجھے دیکھ کر خوفزدہ ہو جاتا ہو۔ ایسا آدمی بہ آسانی شکار ہو جاتا ہے اور مزیت کے بغیر چلے گی، ہنسی میں اپنی جیب خالی کر دیتا ہے۔

میں نے اپنے بارے میں معلوم کرنا چاہا کہ کیا میں اس کے لئے ایک آسان شکار ثابت ہو سکتا ہوں؟

”جی نہیں، میں آپ سے نمرانے کی جرات نہیں کروں گا“

”کیوں؟ میں نے پوچھا۔“

”کہ میں داخل ہوتے ہی آپ نے میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ٹپکھائی ہیں۔ آپ نے میرے سر پر ہاتھ رکھا ہے لیتے ہوئے مجھے اُنی نظروں سے دیکھا گیا ہے۔ فیصلہ کرنے کی دھمکی کر رہے ہیں کہ بڑائی کی صورت میں کیا آپ مجھ پر حاوی نہیں ہوں گے۔ اس قسم کے افراد مصیبت میں جاتے ہیں اور لینے کے لئے پڑ جاتے



ہیں۔ چند چنانچہ ایسے اشخاص سے بھڑنے میں احتیاط برتتا ہوں۔

اس ان پڑھ آوارہ نوجوان نے اپنی جہلی قوتوں کو بیدار کر کے اس بات کی صلاحیت پیدا کر لی تھی کہ مد مقابل کی ہسمانی اور مدافعانہ کوششوں کا ایک نظر میں اندازہ کر کے فیصلہ کر لیتا تھا کہ آیا وہ اسے اپنا شکار بنائے یا نہیں۔

ماہرین نفسیات کی تحقیقی کاوشوں نے اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ ہم کسی شخص سے ملاقات کرتے ہی صرف سات سیکنڈ کے قلیل عرصہ میں اس کا پورا تجزیہ کر ڈالتے ہیں اور اپنے ذہن میں اس کے متعلق ایک تاثر قائم کر لیتے ہیں اس عمل کو گویائی کی ضرورت نہیں پڑتی۔ بلکہ دماغی لہریں یہ کام انجام دیتی ہیں۔ ارادہ نایا غیر ارادی طور پر ایک دوسرے کے متعلق جذبات کے مادے کا ذریعہ ہماری آنکھیں، چہرہ، جسم اور رویہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس تجزیہ کے ساتھ ہی ہمارے ذہن میں ایک دوسرے کے لئے جذباتی تعلقات قائم کرنے کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ عمل اور رد عمل کے اس نتیجے میں ہمارے دل میں مد مقابل کے لئے محبت، رحم یا خوف کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں اور یہی اولین تاثرات دائمی بن جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ اپنی کامیاب اور یادگار ملاقاتوں کے کسی سلسلے کو یاد کریں، اپنی بیوی سے ہونے والی پہلی ملاقات، نوکری کے سلسلے میں کوئی انٹرویو یا کسی اجنبی سے کوئی تاریخی ملاقات، اپنے ذہن پر زور دے کر پہلے سات سیکنڈوں میں پیدا ہونے والے تاثرات پر دوبارہ غور کریں۔ اس وقت آپ نے کیا محسوس کیا تھا اور اس وقت ذہن میں کس قسم کے خیالات پیدا ہوئے تھے؟ آپ نے اپنے مد مقابل کے بارے میں کیا تاثرات قائم کئے تھے اور آپ کے خیال میں اس نے آپ کے بارے میں کیا رائے قائم کی تھی؟

## خود آپ کی شخصیت آپ کی آئینہ دار ہے

گزشتہ پچیس برسوں میں مجھے ہزاروں ایسے افراد سے ملاقات کرنے اور ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملتا رہا ہے، جو کامیاب زندگی گزارنے کے خواہاں تھے۔ یہ افراد مختلف پیشوں سے متعلق تھے، جن میں تاجر، صنعت کار، انتظامی امور کے ماہرین، فلمی صنعت سے وابستہ افراد، سیاسی شخصیات اور دیگر علیحدہ شخصیات تھیں لیکن منزل ایک ہی تھی یعنی اپنے پیشے میں کامیابیاں حاصل کرنے کی خواہش۔ میں نے ہر طرح ان کی مدد کی۔ ان کی شخصیت کو نکھارا اور انہیں محبوب کن بنایا، عملی میدان میں جارحانہ طرزِ تفکر اختیار کرنا سکھایا اور اپنے خیالات کے اظہار کی صلاحیت کو بہتر بنا کر وہ مقابل کو قائل کرنے اور اسے متاثر کرنے کے گر بنائے۔ اس تمام تربیت کا صرف ایک ہی اصول تھا۔ یعنی آپ کی پوری شخصیت ایک پیغام ہے۔ ایسا پیغام جو صرف سات سیکنڈ کی قلیل مدت میں سامنے والے کو مرعوب کر سکتا ہے اور آپ کی شخصیت کے متعلق قائم ہونے والا پہلا تاثر بعد کی پوری گفتگو پر محیط رہتا ہے۔

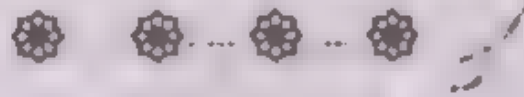
اگر آپ اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا اظہار کریں گے تو آپ کے ساتھی آپ کے گرد جمع رہیں گے۔ اور آپ کے ساتھ تعاون کرنے کی خواہش مند رہیں گے۔ آپ اپنی صلاحیتوں کا خود جائزہ لیں۔ اس میں آپ کی ظاہرہ شخصیت، لباس کی تراش، خراش، جسمانی توانائی، گفتگو کرنے کا انداز اور رفتار، آواز کی ملائمت اور کھٹل، اونچی آواز میں یا مدھم لہجے میں بات کرنے کی عادت، جذبات کے اظہار کا طریقہ، انداز خطاب، آنکھوں سے جذبات کا اظہار اور دوسروں کی دلچسپیوں کو اپنی طرف مرکوز



کرنے کی صلاحیت سب ہی کچھ شامل ہے۔ آپ کا مخاطب آپ کے بارے میں جو بھی تاثر قائم کرے گا وہ آپ کی ذاتی خصوصیات پر مبنی ہوگا۔

آپ اپنی زندگی کے ایسے مواقع یاد کریں جب آپ نے اپنے خیال میں نئی طب پر بہترین تاثر قائم کیا تھا۔ سوچیں کہ آپ کے کس عمل نے آپ کو کامیابی سے ہمکنار کیا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کے ذہن میں یہ باتیں آئیں گی۔ آپ جو کچھ کہہ رہے تھے اس پر سنجیدگی سے یقین بھی رکھتے تھے۔

آپ جس موضوع پر بات کر رہے تھے اس پر آپ کو عبور حاصل تھا اور آپ اپنی گفتگو میں اس قدر محو ہو گئے تھے کہ اپنی ذات کو بھی فراموش کر دیا تھا۔



## حسن شخصیت

انسان کا حقیقی حسن، اس کی شکل و صورت میں نہیں۔ اس کے حسن کردار میں ہے اس کی شخصیت کی دلکشی حسن اخلاق میں ہے اور اس کی ہر دلچیزی کا راز حسن اطوار میں ہے۔ مشہور فلسفی ایمر بن نے کہا تھا کہ بد اخلاق لوگوں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آنے کی صلاحیت انسان کا حقیقی حسن کردار ہے۔

شخصیت کو دلکش اور جاذب نظر بنانے کے لئے آپ کتنی محنت اور محنت و دد کرتی ہیں۔ بہترین لباس کا اہتمام، چہرے کو میک اپ کے ذریعہ حسین تر بنانے کی کوشش، بالوں کو نئے نئے انداز میں سنوارنے کی فکر، جسم کو پرکشش بنانے کا اہتمام غرضیکہ وہ تمام ذرائع تلاش کرتی ہیں جو آپ کی ظاہری شخصیت کو ہر طرح سے دلکش اور دلچسپ بنا دے۔

لین لیا اتنے بہت سارے اہتمام کے بعد بھی آپ دوسروں کی نظر میں لبس بن جاتی ہیں؟ کیا اس کے بعد آپ ہر اعزیز ہو جاتی ہیں؟

اس کا جواب بڑی دیانتداری کے ساتھ تلاش کیجئے جو یقیناً نشی میں ہوگا۔

پیشک چہرے کی جاہ بیت، خوش لباسی اور بناؤ سنگھار آپ کی دلکشی کا ایک حصہ ہیں، لیکن جس طرح حسین تر پھول خوشبو کے بغیر کسی کی نگاہ میں نہیں پڑتا اسی طرح ظاہری حسن بغیر حسن اخلاق کے کبھی دلکشی کا مرکز نہیں بنتا۔

جتنی فکر آپ میک آپ کے لئے کرتی ہیں، جتنی محنت آپ بناؤ سنگھار کے لئے کرتی ہیں اور جتنا اہتمام آپ لباس کی خوبصورتی کے لئے کرتی ہیں اگر اس کی نصف توجہ آپ اپنے اخلاق و اطوار کو دلکش بنانے کے لئے کریں تو ہر اعزیز خود آپ کے جلو میں چلنے لگے۔

اگر آپ اپنے رویہ و پیش پر نگاہ ڈالیں اور دنیا کی نامور خواتین کے حالات زندگی کا مطالعہ کریں تو یہ دیکھ کر حیران ہوں گی کہ اس میں بیشتر شکل و صورت کے اعتبار سے کسی غیر معمولی حسن کی مالک نہیں تھیں بلکہ میری اور آپ کی طرح عام خد و خال کی مالک تھیں۔

دش شخصیت اور ہر عزیز کی حاصل کرنے کے لئے یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ ساری سب سے بڑا حسن ہے، جو خواتین و لڑکیاں اپنی شکل و صورت، رنگ اور قد و قامت کی بنا پر خود کو مہتمم تصور کر کے اس لئے پریشان رہتی ہیں کہ شخصیت کو دلکش کیسے بنایا جائے ان کو یاد رکھنا چاہیے کہ شخصیت صرف شکل و صورت کا نام نہیں، اس میں، اطوار اخلاق، ذہانت، سمجھ بوجھ، لباس اور آراستگی زبان اور لہجہ سب کچھ شامل ہوتا ہے، اس لئے جب ہم دلکش اور ہر اعزیز شخصیت کی بات کرتے ہیں تو اس سے صرف شکل و صورت کا حسن مراد نہیں ہوتا۔

آپ کی دلکش شخصیت آپ کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوتی ہے، اس کی قیہ خود آپ کے اپنے اختیار میں ہوتی ہے۔

اب آئیے شخصیت کی دلکشی اور ہر العزیزی کے چند اصولوں اور پہلوؤں پر نظر ڈالیں۔



## آپ کی شخصیت ہمیشہ تروتازہ رہنی چاہیے!

صفائی اور تازگی آپ کے جسم، بالوں، آنکھوں اور لباس سے عیاں ہوتی چاہیے۔ سر جھائی ہوئی اور پریشان حال شخصیت کسی کو متاثر نہیں کرتی، خوش و خرم، مسکراتی اور چہیتی، پاک و صاف شگفتہ شخصیت بے پناہ کشش رکھتی ہے اور یہ پائیزی اور شگفتگی صرف باہر نہیں اپنے گھر میں بھی ضروری ہے۔

عورت خواہ کنواری ہو یا شادی شدہ، اس کی دلکشی ہنسی مسکراتی اور صاف ستھری شخصیت میں ہے۔ لباس خواہ کیسا ہو صاف و ستھرا ہونا چاہیے اور ان کو سلیقے سے پہننا چاہیے اور ان کو سلیقے سے پہننا چاہیے، بال صاف بھی ہوں اور ستھارے ہوئے بھی، ناخن صاف و رترشے ہوئے، جسم پاکیزہ اور مہکتا ہوا، بناؤ سنگھار میں نہ لگی، وغیرہ معمولی نمائش نہیں۔

چہرے پر سکون و شگفتگی ہو، ہر جہ اپنی غصہ اور تک چہرے کی شخصیت مارے حسن کو زائل کر دیتی ہے۔ مسکراتا اور مہمکن چہرہ مقناطیسی کشش پیدا کرتا ہے، صاف و صاف ہونا ضروری ہیں اور آنکھوں میں بھی تروتازگی صفائی آتی ہے، ال چہ



باقی رہے تو اہل و عسرت نہ وہ کسی ہو آپ کا رپا، لٹش بن جاتا ہے۔

کسی بھی مٹھل میں جائیں جسم و لباس کو مرکز توجہ نہ بنائیں  
آپ کی شہمیت کی تمام لٹش اس وقت زائل ہو جاتی ہے جب آپ کی نفس  
میں حیرانی ماری توجہ جسم و لباس کی نمائش پر مرکوز کر دیتی ہیں، بار بار لباس دست  
رہا رہا ہل سے چہرہ صاف کرتا اور مسلسل اپنا میک اپ درست کرتا یا جسم اور خیال  
بھٹک کو اس طرح کیٹھتے رہتا جیسے تماشا مقصود ہو آپ کی ساری لٹش کو زائل کر دیتا  
ہے۔ خود احساس ہو کہ خود نمائی برے اظہار میں شمار ہوتی ہے۔

جب بھی کسی مٹھل، دعوت یا تقریب میں جائیں جو چھ بناؤ سنگھار کرنا ہے کمزور  
کر جائے، جب دوسروں کے درمیان پہنچ جائیں تو پھر اس جانب توجہ دینا چھوڑ دیتے  
اپنی بات اور اپنے لباس کے بجائے دوسروں کی بات پر توجہ دیتے، ان کو دلچسپ بنا  
کر بتاتے۔ بروہ پیش میں دلچسپی لیجئے، ہر فرد تماشا اور توجہ کا آرزو مند ہوتا ہے، آپ  
ان کی اس آرزو کو پورا کر دیں تو خود مرکز نگاہ بن جائیں گی۔

## اپنی تمام تر توجہ اہل محفل پر دیجئے

بہت سی سمجھدار خواتین بھی اس اصول کو فراموش کر دیتی ہیں۔ وہ اپنی ذات،  
اپنے تجربات اور اپنے خیالات کو غفلت کا موضوع بنا لیتی ہیں اور دوسروں کو اپنے بارے

میں۔ تھکے کا موقع ہی نہیں دیتی ہیں، یہ ایک ایسی ناپسندیدہ عادت ہے جو آپ کی شخصیت کا سارا حسن ختم کر دیتی ہے۔

بہتر طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کو بات کرنے کا زیادہ سے زیادہ موقع دیجئے، جب وہ اپنی رائے کا اظہار کر لیں تو مختصر اپنا خیال بھی ظاہر کر دیجئے، دوسروں کی بات جتنی توجہ اور لچپی سے سن جائے اتنا ہی وہ آپ کو پسند کرنے لگیں گے، دوسروں کے دل میں جگہ حاصل کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

### زندگی سے پیار کا انداز اپنائیے

زندگی کو زندہ دلی کا نام دیا گیا ہے۔ جو بھی رونق محفل بننا چاہے اسے یہ اصول اپنانا ہوگا۔ اندھوں کو ٹک ہر سمت مسرتیں بٹھیرتے ہیں اور یہی سبب ہے کہ ہر جگہ ہر لمحہ یزیدیت ہے، زندگی سے پیار کرنا سیکھ لیں اسے بہتے پھیلنے سے روکنے کا انداز پائیے، گرتے پھرتے میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ روتے، سورتے اور زندگی کا تصور کرتے مانوس سے دیکھ رہے ہیں۔ دنیا میں کون سا شے دکھ درد اور مسائل کا رامن نہیں، لیکن محض حوائج کی عادت ہوتی ہے۔ ہر محفل میں اپنا دکھ ارونے بیٹھ جاتی ہیں ایسی خواتین سے سب دور بھاگتی ہیں، خود آپ بھی۔ لیکن آپ اپنی بات کرنے کی ہمت ہیں تو اس مزدوری کو بخش جاتی ہیں، یہ مانجیے کہ دنیا بھر کی اور محبت کی پیمال ہے آپ دوسروں کے دکھ درد اور ان کی بات توجہ سے سن کر اور ان کو محبت سے مشورے سے دیکر ہلکا کر سکتی ہیں۔

آپ کو سب سے زیادہ غیہ مقبول بنانے والی چیز اپنی برتری کا اظہار اور دوسروں پر تنقید کرنے کی عادت ہے۔

بعض خواتین ہر شخص میں یہی دو کام کرتی ہیں اور اپنی شخصیت کو ناپسندیدہ بناتی ہیں، ایسی خواتین کا کوئی بھی دوست نہیں ہوتا۔ آئندہ اس بات کو یاد رکھئے، جہاں بھی جاوے جس سے بھی ملیئے، اس کی ذات، اس کے لباس اور اس کی اچھی باتوں کی ستائش میں فراخ دلی سے کام لیجئے، اس کی ہمت افزائی کیجئے اور اس سے اپنائیت کا سلوک کیجئے۔ ہر دلعزیزی کا یہ بہترین اصول ہے۔

### اپنے برتاؤ اور طرز عمل کو دلپسند اور خوشگوار بنائیے

لوگوں سے ملنے جلنے کا انداز مہذب اور شائستہ ہونا چاہیے لیکن اس میں تصنع اور بناوٹ بالکل نہ ہو ممکن ہے آپ کو احساس نہ ہو لیکن بناوٹ کو لوگ فوراً محسوس کر لیتے ہیں اس لئے اپنے اندر شائستگی اور تہذیب پیدا کیجئے تاکہ قدرتی طور پر طرز عمل خوشگوار بن جائے۔ بہت زیادہ پر تکلف انداز مصنوعی محسوس ہوتا ہے اور حد سے زیادہ بے تکلفی بھی پسند نہیں کی جاتی۔ ہمیشہ میا نہ روی کو اپنانے کی کوشش کیجئے۔

کچھ لوگ اجنبی ماحول میں بھی بہت جلد کھل مل جاتے ہیں اور بعض اپنے ماحول میں بھی اجنبی ہوتے ہیں، ظاہر ہے کھل مل جانے کی صلاحیت ان کو ہر دل عزیز بناتی ہے۔ اخلاق ایک ایسا حسن ہے کہ اجنبی کو بھی دوست بنا دیتا ہے۔ شائستگی شخصیت کو جاذب نظر بناتی ہے اور خوش مزاجی آپ کے لئے لوگوں کے دلوں میں جگہ پیدا کرتی ہے۔

### آواز اور لب و لہجے میں دلکشی پیدا کیجئے!

آپ کی آواز شخصیت کا مؤثر ترین اثاثہ ہوتی ہے، اس کو دلکش بنا کر پوری



شخصیت کو خوبصورتی، لطافت کی باتی سستی ہے۔

نرم لب و لہجہ ایک ایسا سنہرا اصول ہے جو آپ کو ہر بزم میں قبولیت بخش سکتا ہے۔ آواز کا جادو بڑا اثر انگیز ہوتا ہے۔ سخت و ترش، طنز اور نخوت بھرا لہجہ انسان کے تمام اوصاف کو زائل کر دیتا ہے۔ اس کے برخلاف منہ اور نرم لب و لہجہ آپ کو ہر بزم کی رونق بنا دیتا ہے، اس میں ہمدردی اور محبت بھی شامل کر لیتے تو آپ ایسی کشش کی مالک بن جائیں گی جو آپ کی شخصیت کو ہر محفل میں مقبول بنا دے گی۔

آواز، لب و لہجہ میں منہاس پیدا کرنا کوئی شوارہ بات نہیں صرف تھوڑی سی توجہ اور مشق کی ضرورت ہے۔ آپ کسی بھی بات کو نرم، مؤثر لہجے میں کہہ کر زیادہ کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ خود شکایتی باتوں نہ ہو، انہی بات اگر سخت اور ترش لہجے میں کہی جائے تو اپنا اثر ہوا کرتی ہے۔ اس لئے آواز کے جادو کو پیدا کرنا آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔



## دل میں محبت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کیجئے

زندگی کا یہ سارے اصول ہے کہ کچھ دیے بغیر حاصل بھی پتہ نہیں ہوتا۔ محبت آپ کو محبت دیتی ہے، ہمدردی آپ کو قبولیت عطا کرتی ہے، یہ بات جانتے تو ہم سب ہیں لیکن برتاؤ کے وقت اکثر بھلا دیتے ہیں، فراخ دلی انسان کو آپ سے قریب لاتی ہے۔ دلجوئی اس کے دل میں آپ کے لئے جگہ پیدا کرتی ہے اور ہمدردی اسے آپ کا دلدادہ بناتی ہے، سماجی زندگی میں جو مقام، ہمدردی سے پیدا ہوتا ہے وہ دولت عطا

کر سکتی ہے اور نہ مرتبہ دنیا کی ہر والعزیز شخصیت اس دوست سے مالا ماں رہی ہے۔

ہمدردی زبان کی نہیں ہونی چاہیے، یہ آپ کے عمل سے ظاہر ہونا چاہیے۔

جو لوگ بچوں میں مقبول ہوتے ہیں وہ سب میں ہر والعزیز ہوتے ہیں اور ان کی مقبولیت کا راز یہی ہے، چھوٹا ہو یا بڑا آپ کے ساتھ محبت سے گفتگو کریں، اس کی بات ہمدردی اور توجہ سے سنیں اور اس کے ساتھ دوستی کا سوا کریں۔ آپ اس کی پسندیدہ شخصیت بن جائیں گی۔

انسان کی شخصیت کی دلکشی اور ہر والعزیزی کا اندازہ اس کی خوبصورت شکل و صورت، اس کے خوش نما لباس یا اس کے ظاہری حسن سے نہیں لگایا جاتا۔

جس سے بچنے زیادہ دوست ہیں، اتنا ہی وہ ہر والعزیز ہوتا۔ اس لئے آئیے پہلے یہ اندازہ کیجئے کہ آپ میں دوست بنانے کی کتنی صلاحیت ہے۔

ذیل میں دیئے گئے سوالات کے جوابات بڑی یا اندازی کے ساتھ ”ہاں“ یا ”نہیں“ میں دیجئے اور آپ کو ۱۰ تا ۱۵ اس سے زائد نمبر حاصل کر میں تو آپ میں دوست بنانے کی بہتر صلاحیت ہے۔ اس امتحان کی روشنی میں مندرجہ بالا اصولوں پر عمل کر کے آپ ایک بخش اور ہر والعزیز شخصیت کی مالک بن سکتی ہیں۔

سوال: ہاں نہیں، کبھی کبھی۔

1۔ کیا آپ لوگوں کو خوش، یکم کر لطف اندوز ہوتی ہیں؟

۱۵ - ۵

2۔ کیا آپ اپنے وعدے ہمیشہ ایفا کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

وہ کتنے ہی معمولی یا غیر اہم کیوں نہ ہوں؟

۱۵ - ۵

3- کیا آپ ہمیشہ صاف تھری اور پاکیزہ رہتی ہیں؟

۱۵ - ۵

4- کیا آپ دوسروں کی ستائش کر کے خوش محسوس کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

5- کیا آپ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کی مشکلات حل کرنے کے لئے حد

سے زیادہ کوشش کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

6- کیا آپ کسی بھی مسئلہ پر اظہارِ رائے کرنے سے پہلے دوسروں کی رائے

۱۵ - ۵

معلوم کرتی ہیں۔

7- کیا آپ دوسروں کے ساتھ ٹھل مَل رہنے کو پسند کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

8- کیا آپ اپنے اردو پیش کے عام لوگوں میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں؟

۱۵ - ۵

9- کیا آپ ایک اچھی ہم چلیں ہیں؟

۱۵ - ۵

10- کیا آپ عام تقریبات میں شامل ہو کر پوری طرح لطف اندوز ہوتی ہیں؟

۱۵ - ۵

11- کیا آپ خوش گو ہیں اور بے تعلقی کے ساتھ گفتگو کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

12- کیا لوگ آپ کے پاس مشورے لینے آتے ہیں؟

۱۵ - ۵



13۔ کیا آپ دوسروں کا راز اپنے دل میں محفوظ رکھتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

14۔ کیا آپ خوش مزاج ہیں اور اپنے جذبات پر قابو رکھتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

15۔ کیا آپ دوسروں کی بے جا تائید سن کر ان کی عدم موجودگی میں بھی

ان کی حمایت کرتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

کل میزان ۔

## غلط فیصلے نہ کیجئے

انسانی زندگی ناموس، واقعات، حادثات اور مشکلات و مسائل سے مرکب ہے۔ کسی کو ان سے بچنا کار نہیں البتہ ان کی نوعیت اور شدت کی کمی بیشی میں فرق ہو سکتا ہے۔ ہر شخص کو اپنے وسائل اور سہولتوں کے مطابق ان سے نمٹنے کا فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسے فیصلے انسان کے مستقبل کے لئے نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ جلدی میں کیا ہوا فیصلہ رہنمائی دیتی زندگی کا اس آگ سے بھر دیتا ہے تو صحیح سمت میں بروقت اٹھے ہوئے قدم انسان کی کامیابی و ترقی کے ضامن بن جاتی ہیں آپ نے کبھی سوچا، ایسا کیوں ہے؟ ایک چیز کے حسن، قبح کا بخوبی علم رکھنے کے باوجود ہمارے فیصلے بسا اوقات غلط کیوں ہو جاتے ہیں؟ یا منزل مقصود معلوم ہوتے ہوئے بھی ہم وہاں تک پہنچنے میں ناکام کیوں رہتے ہیں؟ اس کی وجہ جہاں ناسازگار ماحول اور نامساعد حالات ہوتے ہیں، وہاں خود

انسان کی اپنی ذات اور اس کے فیصلے بھی نہایت اہم برادار کرتے ہیں۔ روزمرہ کے چھوٹے موٹے اکثر مسائل وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ ایک مشہور صاحبِ علم کا بیان ہے۔

”اگر مجھے کسی چیز کے بارے میں بدھ کے روز کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے تو میں اس سے اس وقت تک گریزاں رہتا ہوں جب تک بدھ کی صبح طلوع نہیں ہو جاتی اس دورن میں معاش کے ہر پہلو پر اتنا غور و خوض کر لیتا ہوں کہ فیصلہ کرنے میں ہرگز شک نہ رہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مقررہ دن سے پیشتر ہی مسئلہ کا کوئی نہ کوئی حل نکل آیا اور مجھے اس کے بارے میں کسی خاص تکدود پریشانی یا اضطراب کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔“

یہ انداز فکر یقیناً کسی حد تک صحیح ہے۔ لیکن زندگی کے اہم مسائل فوری توجہ اور فیصلے میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کی پہچان پختہ کر کے انہیں روزمرہ کے معمولی مسائل سے الگ کرنا بہر حال ضروری ہے، صورت دیگر یہ ہے کہ نقصان اور شکست کا اندیشہ نہ بنے گا۔

انسان جب زندگی کے کسی نازک اور اہم مسئلے سے دوچار ہوتا ہے۔ تو اس کی ذہنی کیفیت بالعمول تذبذب کا شکار ہو جاتی ہے۔ مثلاً آپ کے سامنے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کونسا پیشہ اختیار کیا جائے یا موجودہ ملازمت چھوڑ کر نیا ذریعہ معاش اپنایا جائے یا نہیں۔

تو آپ سو روزیاں کے بھنور میں پھنس جائیں گے اور کوئی فوری اور حتمی فیصلہ کرنا شروع نہ کر پائے گا۔ یہی صورت حال پیدا ہو تو سمجھ لیجئے، آپ کمزور قوت ارادی کے مالک ہیں۔ وہ قلع محل کے مطابق فوری اور صحیح فیصلے نہیں کر سکتے، اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو نہ تو اپنی ذات پر اتنا اعتماد ہے اور نہ اپنے فیصلوں کی کامیابی پر پختہ یقین۔ آپ چاہے زندگی کے کسی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، کامیابی کے لئے ان اوصاف کا ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح زندگی میں کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لئے صرف سخت محنت ہی کافی

نہیں، بلکہ صحیح راستے کا ٹھیک ٹھیک اندازہ اور انتخاب بھی ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ لوگوں میں یہ صفت فطری طور پر موجود ہوتی ہے، لیکن آپ کو اپنے گرد و پیش ایسے بے شمار افراد بھی نظر آ جائیں گے جو ذاتی کوشش اور توجہ سے اپنے اندر اس صفت کو پیدا کرنے میں کامیاب ہو چکے ہیں اور اس کی بدولت عزت و آرام کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ صحیح اور بروقت فیصلے کیونکر ممکن ہیں؟ ماہرین نفسیات نے اس کے لئے کوئی رگابند اصول وضع نہیں کیا۔ اس کا دار و مدار زیادہ تر خود انسان کی اپنی ذات اور حالات پر منحصر ہوتا ہے، تاہم انہوں نے کافی تحقیق و تفتیش اور تجربات کے بعد چند رہنما اصولوں کی نشاندہی کی ہے جن پر عمل یہ افراد کر بہت سے لوگ زندگی میں فتح و کامرانی حاصل کر چکے ہیں۔

ان گزارشات کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اندھا اندھ فیصلے نہ لگیں۔ بلکہ بازی ہمیشہ کامیاب رہتی ہے۔ اس سے حق الیقین بقتاب رہیں۔ زندگی کا کوئی فیصلہ کرنے میں نہیں، تو پہلے اسے اپنے ذہن میں ضرور توہیں، اس کے حسن و قبح کا اہل کان بھر جائزہ لیں، آئندہ زندگی میں اس کی وجہ سے جو تبدیلیاں متوقع ہیں۔ ان کا ایک خاکہ بنا لینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس سارے معاملے کو جتنی جلدی سمیٹ لیا جائے، اتنا ہی آپ کے حق میں بہتر ہوگا۔ ورنہ ہر وقت دلی فکر و تشویش سے آپ کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں سخت متاثر ہوں گی اور آپ کبھی اپنے فیصلوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے حالات کے سامنے سبز پھل نہ ہو سکیں گے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے، انسان جب تک کسی معاملے میں کوئی قیمتی فیصلہ کر کے اسے نمٹا نہیں لیتا، اس کے ذہن میں اندیشہ ہائے دور دراز کلبلا تے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں اسے جو بہنی کو منت اٹھانی پڑتی ہے اور جس اعصابی شکست و



ریخت سے دو چار ہونا پڑتا ہے، وہ کسی غلط فہمی کے خیمے میں قبیور پذیر ہوئے وہاں صورت حال کے مقابلے میں نہیں زیادہ غصہ رکھتے ہوتے۔

ذیل کارٹونی کا کہنا ہے اسے سب سے ہم معاشی کا فیصلہ کرنا ہوتا ہے، وہ سب سے پہلے اس کے متعلق تمام معلومات، شمسی کرنے کی روشنی کرتا ہے۔ گویا وہ زمین ایک ویل کا فریڈر بنا رہا ہے جو اپنے مقصد کے لیے پوری تیاری کرتا ہے۔ اور ان کی کامیابی کے لیے تمام ضروری وسائل جمع کرتا ہے۔ ذیل کاریں کا یہ نسخہ آپ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح وہی قدم اٹھانے سے پہلے جو محکمہ فیصلہ کریں گے اس سے پہلے ہونے والے نتائج کے اچھے اور برے دونوں پیش کھیل کر سامنے آجائیں گے اور بہتر اور اچھا فیصلہ رہیں گے۔

بعض مہمیں غریبیت کا ہونا ہے کسی چیز کے متعلق کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے اس کے بارے میں مختلف معلومات کا ذخیرہ کر لینا ہی کافی نہیں رہتا اس سے نہ تو کوئی مسئلہ حل ہوتا ہے نہ اس کی نشانی میں کوئی ہوتی ہے۔ صحیح نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ ان معلومات کو مربوط انداز میں ترتیب دے کر ان کا پورا پورا تجزیہ کیا جائے تاکہ ہماری صورت حال خود بخود واضح ہو جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ یہ موقع ملے تو انہیں اس شخص کا ٹھکانہ کیا اندازہ کر لیں۔ جب تک کوئی اس اپنے قیمتی مقصد سے آگاہ نہیں ہو گا یا اسے اپنی پسندیدہ بات نہ اور اس کی اہمیت کا تجربہ نہیں ہو گا، اس سے کوئی صحیح راہ تعین کرنے کی توقع فضول ہوگی۔

خصوصی مقصد کے لئے متبادل ذرائع سوچنا اور دریافت کرنا نہایت ضروری ہے۔ اس طرح آپ جو راستہ منتخب کریں گے اس میں مشکلات اور خطرات کم ہوں گے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا انسان جب کوئی اچھا فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر خوشی

اور سرت کا عالم طاری ہو جاتا ہے لیکن اس کے برعکس اگر وہ کسی معاملے میں کوئی غلط قدم اٹھاتا ہے، تو اپنی الجھن اور پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ قدرت اس بارے میں غیر محسوس طور پر انسان کی مدد کرتی ہے۔ خود اسے دلی جذبات اور قلبی احساسات رہنمائی کے لئے آگے بڑھتے ہیں۔

حکمنڈ فرائڈ سے ایک بار کسی نے سوال کیا کہ آپ مختلف معاملات میں فیصلے کس طرح کرتے ہیں؟ اس نے جواب دیا، درمیرہ نے بہت کم اہم معاملات کا تصفیہ کرنے سے پہلے ان کے مختلف پہلوؤں پر دیر تک غور و فکر کرتا رہتا ہوں، لیکن جہاں تک زندگی کے اہم مسائل، کسی نئے پیشے یا رفیق حیات کے انتخاب وغیرہ کا تعلق ہے میرا اعتقاد ہے کہ ان کے بارے میں انسان کو اپنے دل سے رہنمائی حاصل کرنی چاہیے۔ اس کی بات رہنمائی میں وہ جو بھی فیصلہ کرے، اگر وہ درست ثابت ہوگا۔

پرانی کہوت ہے، بڑے فیصلے کرنے سے پہلے سوچو، یقین جانتے اس میں آپ نے ایک بڑے کام کی بات پائی ہوگی۔ شمر بہت کم اہم معاملات میں الجھ کر رہ جاتے ہیں، شمر کے باوجود انسان وہ ان کا کوئی عمل نہیں سمجھتا، لیکن جب وہ تھک ہار کر بستر پر در رہ جاتا ہے، ان مسائل کی الجھی ہوئی تخیل نیند کے دوران میں خود بخود سلجھ جاتی ہے۔ انسان کا حال اب بدلتی کیفیت کے تاریک حلقے کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ اس بدلتی جزیرے کے اثرات ساری فیصلوں میں بخوبی محسوس کیے جاسکتے ہیں، ایک نامعلوم دوست سے ملنا آپ کی برائی ہے۔ بڑی گستاخی میں کر نظر انداز کر دی گئی، لیکن اس کے برعکس اگر وہ نیت میں ہر پہلو سے ہوتا جائز مطالبہ بھی لے کر اس سے مل جاتا ہے آپ کے دل میں نقصان و ملامت ہو جاتی ہے۔

منہ دیا، کہتا ہے کہ ساری باتیں کہہ دیاں گئی ہیں۔ تازہ دیا اور شمش

بشاش انسان اور افراد کی اجبت زیادہ بہتر اور اچھے فیصلے کر سکتا ہے جو غم میں ہوں یا کسی بات پر جھنجھٹائے بیٹھے ہوں اس قسم کی صورت حال سے ہوشیار رہنا اور بچنا ضروری ہے۔ ایسے ہی کسی طرح بھی زندگی کے اہم فیصلوں کے لئے موزوں اور من سب نہیں ہوتے۔

ایک سے دو بھلے۔ تنہا آدمی ایک مسئلے کے سارے پہلوؤں کا احاطہ نہیں کر سکتا۔ یہ بشری طاقت سے باہر ہے۔ اسلام نے بھی اپنے مسائل یا ہمیں صلاح مشورے سے حل کرنے کا سبق دیا ہے اس پر عمل پیرا ہو کر آپ اپنے بے شمار الجھنوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں سے اپنے مسائل کے بارے میں بات کریں۔ ان سے تبادلہ خیالات، آپ کو کسی حتمی اور صحیح فیصلے تک پہنچنے میں بڑی مدد دے گا۔ اس طرح مسئلے کے کئی نئے پہلو آپ کے سامنے آجائیں گے کچھ عجیب نہیں دوسرے شخص کا کوئی سوال یا استفسار، زیر غور مسئلے کا کوئی ایسا پہلو اور رخ اجاگر کر دے، جس کی روشنی میں سابقہ فیصلے پر نظر ثانی کی ضرورت محسوس ہونے لگے۔ پھر اس طرح ایک اور بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ کسی مسئلے سے جذباتی وابستگی کی بنا پر انسان خود اس سے حسن و قبح پر گہری تنقیدی نظر نہیں ڈال سکتا، لیکن یہ کام دوسرا شخص اس کے لئے زیادہ بہتر اور اسن طریقے سے سرانجام دے سکتا ہے۔ گوئی نے کہا تھا۔ ہمارے زندگی میں سوائے ہمت، قوت اور استقلال کے اور رکھنا ہی کیا ہے؟ یہ بات اپنی جگہ درست ہے، زندگی میں آپ جتنے بھی بڑے بڑے فیصلے کریں گے، ان میں فائدے اور نقصان دونوں کے واضح امکانات موجود ہوں گے، ان سے بچنا یا انہیں اپنے مواقف ڈھالنا بڑی حد تک آپ کے قبضہ قدرت میں ہے۔ خوب غور و فکر کر لینے کے بعد ایک بار جو فیصلہ کر لیں اسے حتی الوسع تبدیل نہ کریں۔ اس بات پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کہ لوگ آپ کے متعلق کیا سوچتے ہیں یا سچیں اور کہیں گے۔ اپنی

زندگی کی ضروریات، اور قدریں کو آپ اور صرف آپ ہی اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں۔ کامیابی کے لئے بھرپور فیصلے کرنے کے مواقع زندگی میں بار بار نہیں آتے۔ انہیں نادانی سے ضائع نہ ہونے دیں۔ یاد رکھیے اگر ہم زندگی میں کامیابی کے مفتی ہیں، تو اس اصول کو مشعل راہ بنانا ہوگا کہ آئیے بار جو فیصلہ کر لیں اسے مہلکی جہم پہناتے کے لئے پورے انتقال، حوصلے اور جرأت کا مظاہرہ کریں، راستے کی مشکلات اور رکاوٹیں کو دیکھو، ختم ہو جائیں گی۔



## الفاظ بدلنے کا میاب ہو جائیے

زندگی سبب خراب بھی ہے اور بارگراں بھی اس کے مزاج کو نہ سمجھنے والے عمر بھر پریشانیاں اور نا کامیوں کا سامنا کرتے ہیں اور اس کے رموز میں شگفتہ پر شکست کھانے کے بعد جو کامیابیوں سے ہم لگا رہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے کامیابی کے راز بہت سے بتائے ہیں، مگر آج ہم نفسیات کے چند ایسے نکتے بیان کرتے ہیں جن پر عمل کرنے میں ایک دھڑکی خرچ نہیں آتی، چھوڑا دھشتت کرنی نہیں پڑتی اور زندگی کے معمولات میں غیر معمولی رد و بدل درکار نہیں۔ یہ آسان اخذ آپ سے صرف اپنے بول چال کے چند الفاظ میں تبدیلیوں کا تقاضا کرتا ہے۔ یعنی آپ اپنی بات چیت کے چند الفاظ تبدیل کر دیجئے، آپ کی کامیابی کی راہیں ہموار ہوتی چلی جائیں گی۔ آپ کہیں گے کہ چند الفاظ کو بدل دینے سے زندگی کی تلخیاں اور مایوسیاں کس طرح دور ہو سکتی ہیں مگر یہ تعجب کی بات نہیں۔ اگر آپ ہماری باتوں پر تنجیدگی سے غور کریں



وران پر عمل کرنے کا عزم کر لیں تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی ہفتہ سین سے سین تیر اور خوب سے خوب تر ہو جائے گا۔

پند افراط اور فطرت پند افراط کی تبدیلی سے جو معجزے رونما ہوں گے، ان کا اندازہ عمل سے پہلے نہیں لگایا جاسکتا۔

در اصل ہمارا بہن قیمتی نسخوں کی تلاش میں رہتا ہے اور وہ سستی اور عام چیزوں کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ سب سے ایک دفعہ کسی بڑے حکم کا بادشاہ بیمار پڑ گیا۔ حکیم اور طبیب بلائے گئے۔ ایک تجربہ کار ہوشیار طبیب نے نسخہ دیا اور یہ بھی بتایا کہ اس پر دو پیسے لائٹ آئی ہے۔ بادشاہ نے اسے استعمال کرنے سے انکار کر دیا اور مرض چند ہی دنوں میں بڑھ چلا۔ پوری مملکت میں کھابلی مچ گئی۔ آخر کار بیرون ملک سے ایک جدید طبیب بلایا گیا۔ اس نے بھی وہی مرض تشخیص کیا جو پہلا حکیم کر چکا تھا، تاہم اس نے نسخہ تیار کر کے اس کی قیمت پچاس ہزار طلب کی۔ بادشاہ نے خوش اعتمادی کا اظہار کیا اور نسخہ بڑے ذوق و شوق سے استعمال کیا۔ دو ہی روز میں حیرت انگیز افقہ ہو گیا۔ وہ نسخہ بہت آسان و ارزانی تھا، چنے پیس کر بڑی ہی سستی دو امانی ٹکی اور اس نسخے کی تیاری پر وہی دو پیسے خرچ ہوئے تھے۔

بہن سمجھتے ہیں بادشاہوں کا عہد نزر چکا، اس کے ساتھ ساتھ طبیعت اور مزاج کے چونچلے بھی ختم ہو جانے چاہئیں۔ یہ سادگی اور سادہ زندگی کا عہد ہے۔ تکلفات پریشانیوں اور دفتروں میں اضافہ کرتے ہیں اور کامیابی اور خوشی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہیں۔ ہم کامریوں اور مسرتوں کا جو سیدھا سادا اور سہل نسخہ تجویز کر رہے ہیں، اس پر یورپ اور امریکہ کے لاکھوں افراد عمل کر کے گوہر مقصود حاصل کر چکے ہیں۔ ہمارے ماحول میں انہیں اور بھی زیادہ آسانی سے آزمایا جاسکتا ہے۔ مغرب

سے ماہرین نفسیات اس مسئلے کو خوبصورت رہن میں باندھ کر دیتے ہیں اور ہم کسی خارجی تکلف کے بغیر بیان کیے دیتے ہیں۔

اصل نسخہ بتانے سے پہلے ہم یہ عرض کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ اسے ہر ٹمر میں اور ہر مقام پر آزمایا جاسکتا ہے۔ مردوں کے لئے یہ اصول جس قدر مفید ہیں، عورتوں کے لئے بھی اتنے زیادہ سودمند ثابت ہوں گے۔ اگر بچوں کو یہ اصول شروع ہی میں بتا دیئے جائیں تو وہ زندگی میں کہیں ٹھوکر نہ کھا میں گے اور شکست ان پر بھی قبضہ نہ کر سکے گی۔ بڑھوں کو یہ نچرب اصول ایک پر امید اور پر کیف عہد کا پیغام دیتے ہیں۔ ہم جو اصول بتانے لے ہیں، انہیں سمجھنے کے لئے آپ کا ہڈ شمل لے کر بیٹھ جائیں اور جو نیکی ہماری باتیں تمہاں کی، آپ سے اندر کی دنیا بڑی حد تک تبدیل ہو چکی ہوگی۔

یہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی باتوں میں فقط چند اعلان تبدیل کر دینے ہوں گے۔ ہماری یہی بات چند منٹ کے واسطے ہی ہے، آپ ان باتیں لے جو جس آپ پر الفاظ کے اثرات مرتب ہوں گے۔ آپ کا ذہن جوازہ طور پر کام کرنے لگے گا۔ تب ہی شرم ہوتا ہے۔

ہم روزمرہ کی گفتگو میں کئی اوقات کہتے ہیں۔

اگر میں امتحان میں کامیاب ہو گیا، تو

اگر آپ نے مجھے خدمت کا موقع دیا، تو

اگر میری امیں وقت پر انٹیشن پہنچ گیا، تو

اگر میری خانگی زندگی خوشوار رہی، تو

یہ نئے اور اسی قسم کے دوسرے نئے ہم دن میں سینکڑوں بار استعمال کرتے ہیں اور ہر

بار کا استعمال ہمارے اندر خاص انداز کی عادتیں پیدا کرتا ہے۔ لفظ ”آر“ میں اپنی ب  
یسی، حالات کی اور نامعلوم واقعات کی تمام ظریفی کی پرچھیاں ملتی ہیں۔ اس کے علاوہ  
”آر“ کے استعمال سے ہم ناکامیوں کے امکانات سے زیادہ قریب ہوتے جاتے ہیں۔  
ہمارا ذہن متغی انداز میں سوچتا رہتا ہے۔ اگر میں کامیاب ہوں۔ ”اس جملے میں ناکامی کے  
امکانات کا اعلان ہے اور ذہن میں ناکامی کے بہت سے پہلو اٹھتے رہتے ہیں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ ”آر“ کا لفظ استعمال کرنا بند کر دیا جائے اور اس کی جگہ  
”کیونکر“ کو ملنی چاہیے۔ اب آپ سوچ کر کے ماقوم جملوں کو اس طرح پڑھیے۔

میں امتحان میں کیونکر کامیاب ہو سکتا ہوں۔

میں آپ کی خدمت کرنے کا موقع کیونکر حاصل کر سکتا ہوں۔

میں اپنی خانہ گی زندگی کو یہ کم خوشگوار بنا سکتا ہوں؟

آپ نے محسوس کر لیا ہو گا کہ اس ذرا سی تبدیلی سے آپ کے ذہن کے سامنے  
زندگی کا منفی رخ آنے لگتا ہے۔ بجائے مثبت پہلو ابھرنے لگے گا۔ آپ مستقبل کے  
دوسروں میں دھنسنے کے بجائے ٹھل کی طرف مائل ہوں گے اور منزل تک پہنچنے کے لئے  
کوشش کرتے رہیں گے۔

”کیونکر“ کا دائرہ ہمیں مندرجہ ذیل سوال تک بھی لے جاتا ہے۔ میں نے غم  
اپنے آپ کو لوگوں کے لئے پیدا کیا ہو سکتا ہے؟

اس سوال کا جواب دینے تک آپ سے سامنے ایسا اور سوال ابھرنے لگتا ہے۔

میں یہ کیونکر ظاہر کر سکتا ہوں کہ میں لوگوں کو پسند کرتا ہوں؟

”انظہار“ پر آپ جتنا زیادہ غور کریں گے، آپ سے اندر انصاف، عفو و

خدمت، تہذیب، شائستگی، جمال اور بزرگوں کی خوبیوں پرورش پائے گی۔





حاصل کرنے پر انحصار کرتے ہیں اور کامیاب لوگوں کے ساتھ تعاون کرنے کے لئے نیچے نیچے بچتے ہیں۔ دوسروں کے تعاون پر انحصار، بے بسی اور بے چارگی کو جنم دیتا ہے اور دوسروں کے تعاون پر بہت زیادہ بھروسہ کرتے ہیں۔ زیادہ تر بیکار اور ناکام ثابت ہوتے ہیں ان کی سرکاری و غیر سرکاری دوسروں کے لئے مقناطیس بن جاتی ہے اور بے شمار افراد ان کی طرف کھینچے چلے آتے ہیں۔

اب ہم تیسرا نکتہ بیان کرتے ہیں۔

بہ وقت اس سوچ بچار میں ضائع کرنے کے بجائے کہ ”کیا ہو سکتا تھا۔ اس امر پر مرکوز کر دیجئے کہ ”اب کیا ہو سکتا ہے۔ کیا ہو سکتا تھا کے الفاظ ہمیں ماضی میں لے جاتے ہیں جس کی اصلاح ممکن نہیں کیونکہ وہ گزر چکا اور گزرے ہوئے مہد پر وقت اور ذہن کو جھونک دیتا اور اصل حاصل مستقبل کو فنا کر دینے کے برابر ہے۔ اب کیا ہو سکتا ہے۔“  
یہ فقرہ ہمیں مستقبل میں لے جاتا ہے اور ہم آگے کی طرف دیکھتے ہیں۔ حاصل کی باتیں تھام کر اس کا رخ اس سمت میں پھیر دینے کی ضرورت ہے جو آپ کے لئے زیادہ سودمند ثابت ہوسکتی ہے۔

چوتھی بات مختصر مگر بہت اہم ہے۔

عام طور پر یہی سوچا جاتا ہے کہ جسم کے اندر دماغ بھی ہے۔

یہاں معمولی سی ترمیم کی ضرورت ہے۔

دماغ اہم ہے جسم کے ساتھ

اس تبدیلی سے حیرت انگیز فرق پیدا ہو گیا۔ اب آپ سے سوچنے کا انداز یہ ہوگا کہ اصل اہمیت دماغ کو حاصل ہے، وہ فیصلے کرتا ہے اور جسم ان فیصلوں کو عملی جامہ پہناتا ہے۔ اس نقطہ نظر کے ساتھ آپ اپنے معاملات میں زیادہ تر دماغ کو استعمال

کریں گے اور ان کو اہمیت دیں گے۔ فیصلے کرتے وقت آپ کے سامنے دماغ کے تقاضے جسم کے تقاضوں پر سبقت لے جائیں گے۔ یعنی آپ کے رویوں میں حیوانی غصہ لے اور ان کی غصہ زیادہ ہوگا اور اس طرح پوری زندگی کا مقصد اور نصب العین ہی یکسر بدل جائے گا۔

اب ہم پانچویں نکتے کی طرف بڑھتے ہیں جو ہماری زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ ہمارے مشاہدے کے مطابق یہی وہ نکتہ ہے جو جوہم تفکرات میں اکثر ذہن سے محو ہو جاتا ہے جس کے سبب بے شمار پیچیدگیاں اور الجھنیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہم اس نکتے کو ذرا وضاحت سے بیان کریں گے۔

ہم پر جب برا وقت آتا ہے، مایوسیاں ہر طرف سے حملہ آور ہوتی ہیں اور امید کی کوئی کرن نظر نہیں آتی، تو ٹھہرا کر پکاراٹھتے ہیں۔ ان سے زیادہ برے حالات نہیں ہو سکتے۔

ان الفاظ میں گہری مایوسی کا اظہار ہے، مگر غور کرنے پر آپ خود محسوس کریں گے کہ ان ہی سے امید کی کرن پھوٹ رہی ہے۔ ہم گویا یہ کہہ رہے ہیں کہ خرابی حالات کی انتہا ہو چکی یعنی ہم تحت اثر کی میں آ گئے۔ اس کے بعد جو تبدیلی آئے گی، وہ تحت اثر کی سے اوپر ہی اٹھائے گی۔ الفاظ کا یہ روشن پہلو سامنے نہیں آتا اور اور سننے والے پر مایوں کا تاثر قائم ہوتا ہے اور ان الفاظ کے دہرانے والا بھی بے عملی اور مایوسی کی دلدل میں اترتا چلا جاتا ہے یہ الفاظ آن کل بہت زیادہ سننے میں آ رہے ہیں۔ ”ہماری زندگی بس بھیانک دور سے گزر رہی ہے۔“ ہر شخص کی زبان پر یہی ہے۔ ان سے زیادہ برے حالات نہیں ہو سکتے۔

یہ اعلان دراصل شکست اور بے ہمتی کا اعلان ہے اور اس اعلان سے تاریکی کا

وجود بہت جاں کسل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اعصاب جواب دے جاتے ہیں اور ہمتیں خزاں رسیدہ پتے کی طرح کاٹ پٹکتی ہیں ذہن کی یہ کیفیت ہر اعتبار سے جان لیوا ہے۔ اس سے نکلنے کے لئے ہم مندرجہ ذیل الفاظ تجویز کرتے ہیں۔

**حالات بہتر ہو کر رہیں گے۔**

ان الفاظ میں بھی وہی بات کہی گئی ہے جو اوپر کے الفاظ میں کہی جا چکی ہے مگر دونوں کے ہر ایک انتہا پر اعصاب شکن اور دوسرا اظہار، لگن اور شوق کا پیام ہے۔ حالات بہتر ہو رہیں گے۔ انتہائی برے حالات میں بھی ذہن میں امید کی نئی رو، دھڑکتے ہیں اور مایوسیوں سے نبرد آزما ہونے کی زبردست قوت بنتے ہیں۔

ایک اور بات عام مشاہدے میں نمایاں ہے اور اس نے بھی ہماری حالت ہمارے احوال اور ہمارے سوچنے کے انداز پر غیر شعوری طور پر گہرا اثر ڈالا ہے۔ آپ نے یہ فقرہ اکثر لوگوں سے سنا ہوگا اور آپ خود بھی اسے ان میں غیبار استعمال کرتے ہوں گے۔

**میں یہ کام نہیں کر سکتا۔**

ان الفاظ کے ظاہری معنی تو یہ ہیں کہ آپ میں ایک کام کرنے کی صلاحیت اور طاقت نہیں، مگر یہ الفاظ جو فرد بھی استعمال کرتا ہے، اس سے ذہن میں پتھر در ہوتا ہے۔ دراصل وہ یہ کہنا چاہتا ہے۔

**میں یہ کام نہیں کروں گا۔**

ہم اس وقت نہیں کروں گا، کوئی نہیں کر سکتا میں تبدیل ہو رہے ہیں۔ اس تبدیلی کے ایک سے زیادہ قصاصات ہیں، نہیں کر سکتا۔ میں اپنی یہ صلاحیت کا اعلان ہے اور یہ اعلان اکثر حالات میں غلط ہوتا ہے ہم جب ایک کام کرنا نہیں چاہتے تو اس سے بچ چکا پھڑانے کے لئے ہر ذریعہ ہیں۔ میں یہ کام نہیں کر سکتا۔

اپنے آپ کو فریب دینے کی یہ عادت سخت نقصان دہ ہے اس ذہنی مرض سے نجات پانے اور زندگی میں مثبت اور موثر نقطہ نظر اختیار کرنے کے لئے ہم اوپر کے الفاظ میں مندرجہ ذیل تبدیلی تجویز کرتے ہیں۔

”نہیں کر سکتا۔“ کے بجائے کروں گا۔ استعمال کرنا شروع کر دیجئے، مثال کے طور پر۔

1۔ میں ملازمت حاصل نہیں کر سکتا۔

میں ملازمت حاصل کروں گا۔

2۔ میں دیانتداری کے راستے پر نہیں چل سکتا۔

میں دیانتداری کے راستے پر چلوں گا۔

3۔ میں عظیم انسان نہیں بن سکتا۔

میں عظیم انسان بنوں گا۔

اس تبدیلی سے آپ اپنی صلاحیتوں کا صحیح استعمال کر سکیں گے، آپ چیلنج قبول کریں گے اور بحران کے وقت آپ کی توانائیاں بڑی مستعدی سے کام کریں گی۔ آپ کا دماغ مسائل کا حل تلاش کرنے کی طرف لپکے گا اور آپ کی سوئی ہوئی قوتیں آتش فشاں کی طرح ابل پڑیں گی ہمارے ایک دوست پر اس تبدیلی کا حیرت انگیز اثر ہوا۔ وہ اکثر کہا کرتے تھے۔

”میں امتحان پاس نہیں کر سکتا، کیونکہ مطالعے کے لئے ہر روز دو گھنٹے نہیں نکال سکتا۔“

یہ بات وہ مدتوں کہتے رہے اور واقعی دس برس تک امتحان پاس نہ کر سکے، مگر جب ان کے ذہن میں تبدیلی آ گئی، تو انہوں نے ایک روز اعلان کیا۔

میں امتحان پاس کروں گا، اور اس مقصد کے لئے دن میں دو گھنٹے ضرور نکالوں گا۔“

اس اعلان نے ساتھ ہی انہوں نے باقاعدگی سے مطالعہ کرنا شروع کیا۔ بے پناہ



مصرفیات کے باوجود وہ دن میں دو گھنٹے مطالعے کے لئے نکالنے میں کامیاب ہو گئے اور بالآخر انہوں نے امتحان پاس کر لیا۔

ہم آخر میں ایک اور اہم نکتہ بیان کرنا ضروری سمجھتے ہیں، وہ یہ کہ زندگی میں مسائل کی کمی نہیں اور مایہ بار بار دہرانے سے ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہمیں اپنے ایک دوست کا حاشہ اچھی طرح یاد آ رہا ہے ہمارے دوست اپنے پیر افیشن میں بے پناہ مہارت رکھتے تھے اور ان کی مہارت کے ابھی قائل تھے۔ انہیں ایک فرم نے آٹھ ہزار روپے ماہوار پر ملازم رکھ لیا، لیکن دوسرے ہی مہینے انہیں نوکری سے جواب مل گیا۔ ہماری اس فرم کے مالک سے شناسائی تھی پوچھا آپ نے ہمارے دوست کو جواب کیوں دے دیا؟ انہوں نے بڑے دکھ کے ساتھ ایک ایسی وجہ بتائی جس کا ذکر بے شمار لوگوں کے لئے مفید ہو گا کہنے لگے۔ آپ کے دوست تیس دن میں چالیس مرتبہ میرے پاس آئے اور جب بھی آئے ایک نیا مسئلہ لے کر آئے۔ انہوں نے ایک بھی مسئلہ کا حل تلاش نہ کیا اور میرے اعصاب پر مسائل کا بوجھ ڈال دیا۔ ہر ملاقات میں وہ یہی کہتے رہے۔

”میاں صاحب، میں آج ایک نیا مسئلہ لے کر آیا ہوں۔“

مجھے اس کا انتظار ہی رہا کہ وہ کبھی یہ کہیں۔

میں نے حل تلاش کر لیا ہے۔

اس واقعے سے آپ اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ مسئلے کا لفظ حل کے ساتھ

تبدیل کر دیا جائے تو نتیجہ یوں ہوگا۔

میں حل تلاش کرنا چاہتا ہوں کل کے مسئلہ کا۔

آپ عام طور پر یہ کہتے ہیں۔

مجھے اتنا بہت سنگین مسئلہ درپیش ہے۔

اس فقرے سے بجائے آپ یوں کہا کیجئے؟

آن میں حل تلاش کر رہا ہوں ایک سنگین مسئلہ کا۔

ہماری یہ چند تجاویز بقدر معمولی ہی ہیں، مگر آپ ان پر عمل کر کے تو دیکھئے۔

سات روز تک الفاظ تبدیل کر دینے کی شعوری کوشش کیجئے۔ اس کے بعد شعور مثبت

الفاظ قبول کر لے گا اور آپ کی زندگی میں تبدیلیوں کی پہچان ہوگی۔

امیدوں کی کرنیں نمودار ہو جائیں گی۔

## ذہنی رویے مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی

یہ بات تو اب تقریباً طے ہو گئی ہے کہ مثبت ذہنی رویے ہماری روزمرہ کی زندگی

میں کام آتے ہیں۔ مثبت ذہنی رویہ کی بہت سی مثالیں ہو سکتی ہیں اور وہ مختلف جہتیں

رکھ سکتا ہے۔

سب سے پہلے زندگی کے بارے میں مثبت ذہنی رویہ ہمیں مختلف تجربات سے

سیکھنے کی راہ دکھاتا ہے۔ خواہ یہ تجربات خوشگوار ہوں یا ناخوشگوار ہم ان سے کوئی نہ کوئی

فائدہ ضرور حاصل کرتے ہیں۔ اس طرح ہمارا ذہن متوازن رہتا ہے اور انتشار کا شکار

ہونے سے بچ جاتا ہے۔

مثبت رویہ ہمیں ناکامی سے مایوس ہونے کی بجائے اس سے سبق سیکھنے اور

غلطیوں کو دوبارہ نہ کرنے کی تربیت دیتا ہے ہر شکست اور مایوسی کے اسباب تلاش کرنا

اس وقت تک ممکن نہیں جب تک ہم زندگی کے بارے میں مثبت رویہ نہ رکھتے ہوں۔

ثبت دہنی رویہ دراصل ایک عادت کا نام ہے ایک ایسی عادت کا نام جو ہمیں ہمہ وقت اس جدوجہد میں مصروف رکھتی ہے جو ہم اپنے مقاصد کے حصول کی خاطر کرتے ہیں۔ وہ لوگ جو منفی رویوں کا شکار ہوتے ہیں۔ ہر وقت خوف یا دلی کا شکار رہتے ہیں وہ چھوٹی سی کامیابی بھی حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ اپنی ناکامی کا ذمہ دار خود کو قرار نہیں دیتے بلکہ دوسروں کو اس کا ذمہ دار گردانتے ہیں اور اگر فوری طور پر ایسی فرد یا افراد کو ذمہ دار بنانا ممکن نہ ہو تو وہ قسمت کو اپنی ناکامی کا سبب سمجھنے لگتے ہیں۔

ثبت دہنی رویہ ایک ایسی عادت کا نام ہے جو ہمیں ہر وقت مسائل کا تجربہ کرے پر مجبور کرتی ہے اور اس تجربے کے ذریعے ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ وہ کون سے کام میں جنہیں کرنے کی استعداد ہم رکھتے ہیں اور ایسے وقت کام میں جو فی الوقت ہماری استعداد کے دائرے میں نہیں آتے۔

ثبت دہنی رویہ ہمارا بڑا مددگار ہوتا ہے۔ مددگار اس اعتبار سے کہ وہ ہمیں دوسروں کی غلطیوں اور کمزوریوں کو رگزر اور نظر انداز کی قوت عطا کرتا ہے۔ اس طرح ہم غیر ضروری دکھ اور مصدمات سے بچ جاتے ہیں اور دوسروں کے منفی تجربات کا اثر ہماری اپنی زندگی پر نہیں پڑتا۔

ثبت دہنی رویہ پورے یقین کے ساتھ اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی عادت کا نام ہے۔

تمام عادتیں خواہ وہ اچھی ہوں یا بری رضا کارانہ ہوں یا غیر رضا کارانہ شعوری ہوں یا غیر شعوری سب کے پس پشت انسان کا ذہنی رویہ ہی کارفرما ہوتا ہے۔ ہم چاہے کسی سے ملیں یا نہ ملیں ہمارے رویے یہ ظاہر کرنے کے لئے کافی ہیں کہ ہماری نفسیاتی شخصیت کے خدوخال کیا ہو سکتے ہیں۔ ذہنی رویوں کا اثر انسان کی صحت پر بھی پڑتا

ہے۔ مافی رویے رکھنے والے ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے ان کا نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اور وہ اسے جیسے تکلیف دہ مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک سیاسی یا سماجی رہنما کی مقبولیت کا راز اس نے ذہنی رویے میں مخمور ہے۔ مقبول رہنما اپنے اسی رویے کی وجہ سے بڑی پر جوش تقریریں کرتے ہیں اور ایسے الفاظ کا انتخاب کرتے ہیں جو لوگوں کا دل دیت لیتے ہیں۔ مصنف اور ادیب کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ بہتر کہانیاں اور اشعار اسی وقت عالم وجود میں آتے ہیں جب تخلیق کار کا ذہنی رویہ مثبت ہوتا ہے۔

ذہنی رویے انسان کی زندگی میں فیصلہ کن کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک رویہ ناکامیوں کی طرف دھکیلتا ہے تو دوسرا انسان کو کامیابیوں کی شہراہ پر گامزن کر دیتا ہے۔ اس مختصر سے مطالعے سے یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ انسان کی زندگی میں اس کی ذہنی رویوں کا بہت اہم کردار ہوتا ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ ذہنی رویہ ہی سب کچھ ہوتا ہے تو غلط نہیں ہوگا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ انسان اپنے ذہنی رویے پر اختیار اور قابو کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

## پر جوش خواہش

کسی بھی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنے اندر ایک پر جوش خواہش کو پیدا کرنا چاہئے۔

## مقاصد کا تعین

ذہن کی اس طور تربیت کرنی چاہیے کہ وہ از خود مثبت اور حقیقت پسندانہ معروضی



مقام کے حصہ کے لئے مقرر ہوں۔

## بہترین رفاقت

ایسے لوگوں سے وابستگی پیدا کرنی چاہیے جو بیمار مافی و یوں کہے مالک نہ ہوں  
بلکہ زندگی کے بارے میں ہماری اور صدیت آمیز زندگی نظر رکھتے ہوں۔

## خود انحصاری

اپنے آپ کو قائل کرنا چاہیے کہ میں اسکی صلاحیت و درہمت کا مالک ہوں جس  
کے ذریعے بڑی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

مذکورہ بالا گفتگو سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ خود اعتمادی اور مثبت فہمی رویے  
کے حصول سے انسان کے اندر کی نفسیاتی گڑبڑیں کھل جاتی ہیں، اس کے دل و دماغ میں  
کشمکش پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس نفسیاتی گڑبڑ اور جذباتی حالت میں آ جاتا ہے کہ جس  
کے بعد اسے ماہرین نفسیات کے بتائے ہوئے اصولوں پر عملدرآمد کرنے میں کوئی  
مشکل پیش نہیں آتی جو اس کی زندگی کی کامیابیوں کے لئے ہیں اور اسے وہ قوت کار اور تخلیقی  
توانائی عطا کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں کامیابیوں اور کامرانوں کے معجزے از خود  
رو نما ہونے لگتے ہیں۔ اب آئیے ہم مرشد داران اصولوں کا ذکر کرتے ہیں۔

یہاں یہ بات سمجھنی ضروری ہے کہ یہ اصول نئے بندھے اور سکھ بند اصول نہیں  
ہیں انہیں محض یاد کر لینے سے کام نہیں چلے گا۔ ان اصولوں کا تعلق انسان کی نفسیاتی

قوت سے ہے۔ اب جو اصول ہم بتا میں ہے اس کے مطابق زندگی کے شب و روز کو مرتب کرنے اور انہیں اپنے نفسیاتی مزاج کا حصہ بنانا بہت اہم ہے۔

تبدیلی کے عمل کے بغیر ترقی ممکن نہیں ہے

دب : ہاں نفسیات یہ کہتے ہیں کہ تبدیلی کے عمل سے بغیر ترقی ممکن نہیں ہوتی تو نہ اس سادہ سے اصول کے پیچھے دراصل قانون قدرت کا گہرا مشاہدہ اور انسان و سماج کے ارتقاء کا تجرباتی مطالعہ کارفرما ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نفسیات والوں اس اصول کو ترجیحی اعتبار سے سب سے پہلا اصول قرار دیتے ہیں اپنے اراء پر نظر ڈالیے اور دو کیوں جائے خود اپنا مشاہدہ کیجئے۔ آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ فرد اور گروہ تبدیلی کے عمل سے بہت ڈرتے ہیں۔ ہر چند کہ وہ شعوری طور پر تسلیم کرتے ہیں کہ بیسویں صدی تک انسان نے جو غیر معمولی ترقی لی ہے وہ صرف تبدیلیوں کے مسلسل عمل ہی کا منطقی نتیجہ ہے۔ آج انسان وسیع وسیع کائنات کے راز معلوم کرنے کی غرض سے خلائی سیارے روانہ کر رہا ہے۔ سامنس اور مینن جوتی نے حیات انگیز ایجاوات سے دریافت کیا ہے کہ انسانی زندگی میں انتہائی تبدیلیاں برپا ہوئی ہیں۔ فی وی، ریڈیو، ٹیلی ویژن، فون، ٹیلی فون، ٹیلی ٹیکس، ریڈیو، ٹیلی ویژن، ان تمام ایجاوات اس قدر انقلابی ہیں کہ عوام میں جو بد وقت نامے سے خوب ترانی فضاں میں ہر شے کو تبدیل کرنے کے عمل میں مصروف رہتا ہے۔

نہایت عمدہ و قابل فخر ہے۔ اس کے ذریعہ ہر ایک کو تعلیم حاصل کرنے کا موقع ملے گا۔

جانوروں کی طرح انسان بھی کبھی جنگلوں اور غاروں میں تنگ دھڑنگ رہتا تھا۔ حلق سے عجیب عجیب آوازیں نکالتا تھا اور گرے ہوئے پھل اور جنگلی جڑی بوٹیاں کھا کر زندہ رہتا تھا۔ آج وی انسان اس دور کے انسان سے کتنا مختلف ہے۔ اس کی زندگی اور ذہن میں اتنی تبدیلی آچکی ہے کہ وہ اولین عہد کے انسان کو وحشی اور درندہ تک کے القاب دینے سے گریز نہیں کرتا۔ غرضیکہ انسان کی پوری تاریخ تبدیلیوں سے عبارت ہے۔

ثبات بس اک تغیر کو ہے زمانے میں

سکوں محال ہے قدرت کے کارخانے میں

تبدیلی قدرت کا ایک اہل اصول ہے۔ انسان جب اپنی عادتوں سے مجبور ہو کر اس اہل قانون کی مزاحمت کرتا ہے تو اس کے بڑے ہولناک انجام ملتے ہیں۔ جنگیں، وبائی بیماریاں، مخط، غربت اور خانہ جنگیاں دراصل یہ ایک قسم کا انتباہ ہو سکتا ہے کہ اگر اتنی چاہت ہو تو تبدیلی کے عمل کو مت روکو بلکہ اس کی رفتار کو تیز کرو۔ تاریخ انسی مثالوں سے بھری پڑی ہے جن قوموں نے تبدیلی پر جنگ و جدل کو فوقیت دی، وہ برباد ہو گئیں اور جن قوموں نے بربادی کے بعد قدرے اس اہل اصول کی افادیت کو بھلا دی، قیمت ادا کرنے کے بعد سمجھ لیا انہوں نے مختصر سے عرصے میں ہی بے مثال ترقی کی منازل طے کر لیں۔ جرمنی اور جاپان اس حقیقت کی تازہ ترین مثالیں ہیں۔ تاریخ میں ایسی ہی قومیں اور سلطنتوں کی مثالیں ملتی ہیں جن کی عظمتیں اب قصہ پارینہ ہوئیں اور تاریخ کے طالب علم کے سوالب کوئی اور ان کے نام سے واقف نہیں۔

کہیں نہ پاؤ گے ڈھونڈے سے کل نشان میرا

قدرت نے انتہائی طاقتور اور عظیم الشان قوموں کے نام، نشان بھی مٹا دیے جنہوں نے تبدیلی کے اصول کو ماننے سے انکار کر دیا اور اس کی مزاحمت کی۔

فرد ہو یا گروہ، تو میں ہوں یا ملتیں جس نے بھی تبدیلی کے فطری عمل سے گریز کیا، ترقی کے عمل میں دوسروں سے پیچھے رہ گیا۔ اس اصول درک کیے کا اطلاق ماہرینِ نئیات کسی ایک فرد پر بھی کرتے ہیں۔ ان کی نظر میں اگر کوئی انسان زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس کے لئے پہلی شرط یہ ہے کہ وہ دینی اور نفسیاتی طور پر تبدیلی کے قانون کو تسلیم کرے اور اس کی مزاحمت نہ کرے۔ اسے چاہئے کہ وہ قدرت کی وارنٹنگ کو بخیرگی سے سنے جو ہر لمحہ پکار پکار کر کہتی ہے کہ اگر تم نے میرے قانون ارتقا سے ٹکرانے کی کوشش کی تو میں تمہیں فنا کر دوں گی۔ اجتماعی حوالے سے تاریخ اس صداقت کی گواہی دیتی ہے اور انفرادی سطح پر ہمیں اس کے مظاہر روزمرہ کی زندگی میں نظر آتے ہیں۔ ہم یہ چیز کاروبار میں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کوئی فرد یا کاروبار ہی اگر وقت اور حالت کے حوالے سے خود کو تبدیل نہیں کرتا اور چند سکے بند اصولوں پر سختی سے کاربند رہتا ہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نہیں اور پراسرار قوت نے اچانک مداخلت کر کے جسے ہوئے کاروبار کو تباہ و برباد کر دیا ہے۔ آپ میں اکثر لوگوں کو خود اس بات کا تجربہ ہوگا، جنہیں اس کا براہ راست تجربہ نہیں انہوں نے یہ زبان زد عام جملہ بھی نہ کبھی ضرورت ہوگا کہ خدا جانے کیا ہوا، اچھا خاصا کاروبار چل رہا تھا لیکن اب تو وہ بالکل دیوالیہ ہو گیا ہے۔ اگر کاروبار کرنے والے لوگ یہ سمجھ لیں کہ ان کے کاروبار کے تباہ ہونے کی ذمہ داری خود اس طرح عائد ہوتی ہے کہ انہوں نے بدلتے ہوئے حالات کے تناظر میں اپنے کاروباری معاملات اور اصولوں میں بروقت ضروری تبدیلی نہیں کی تو نہ جانے کتنے لوگ دیوالیہ ہونے سے بچ جائیں۔

انفرادی سطح پر آپ نے یہ بات بہت سنی ہوگی کہ میں نے برے وقت میں اپنے



مالک کا ساتھ دیا، اس کا کاروبار بنایا اور جب ہر چیز ٹھیک ہو گئی ہے تو انہوں نے مجھے نکال باہر کیا۔ اکثر ادارے ایسے ہوتے ہیں جہاں میں یا تمیں سال پرانے اپنے ملازموں کو نکال دیا جاتا ہے جو ہر اعتبار سے ایماندار اور محنتی ہوتے ہیں اور ان کی جگہ نسبتاً کم تجربہ کار لوگوں کو زیادہ تنخواہ دے کر رکھ لیا جاتا ہے۔ اخلاقی نقطہ نظر سے مالک پر تنقید ٹھیک نظر آتی ہے اور بیشتر لوگ مالکان کے اس رویے کو بد فتنہ بھی بتاتے ہیں لیکن اگر غیر جانبدارانہ تجربہ کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ اس قسم کے معاملات میں مالکان یا اداروں کا قصور کم ہوتا ہے۔ کامیاب کاروباری بھی کسی پرانے اور وفادار ملازم کو نکالنا پسند نہیں کرتا۔ وہ جب کوئی ایسا قدم اٹھاتا ہے تو یقیناً یہ اس کی مجبوری ہوتی ہوگی۔

نفیات دونوں کے نزدیک ایسی صورت حال کی بنیادی ذمہ داری نکالے جانے والے فرد پر عائد ہوتی ہے اگر کوئی پرانا کارکن یا ملازم اپنے رویوں اور عادتوں میں تبدیلی لانے سے قصور کرتا ہے تو وہ بارگوزن انسان بننے کا باعث بنتا ہے اور اسی وجہ سے ادارہ یا مالک اسے نہ چاہتے ہوئے بھی ذمہ داریوں سے فارغ کر دینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ جو وہ یہ بات نہیں جانتے وہ اپنی خامی کو ٹھیک کرنے کی بجائے مالکان کو سب سے زیادہ رنج دینے والے بن جاتے کو مفت کی محاذوں کا شکار بن کر دیتے ہیں۔

کوئی بھی شخص خواہ وہ ملازم ہو یا کاروبار کر رہا ہو اگر غیر لچکدار رویہ رکھتا ہے اور تبدیلی کے عمل کی مزاحمت کرتا ہے تو باتیں اس کا مقدر بن جاتی ہے۔ جو ایسا نہیں کرتے وہ بڑے نتائج حاصل کرتے ہیں فوراً موثر مینیجمنٹ کا نام آج کون نہیں جانتا یہ مینیجمنٹ دنیا کی چند قدیم ترین صنعتی بادشاہتوں میں سے ایک ہے۔ انھوں نے اس سے بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر منسوب ہیں لیکن یہ حقیقت بہت کم لوگوں کے علم میں ہوں گے۔ اس مینیجمنٹ کے بانی ہنری فورد نے اپنا کاروبار صرف ایک کمرے پر مشتمل فینڈی سے

شرع کیا تھا۔ وہ اپنے کاروبار کو بڑھاتا چلا گیا۔ پھر ایک مرحلہ ایسا آیا کہ ہنری فورڈ کے رویوں میں چمک کم ہونے لگی اور وہ تبدیلی سے مزاحمت کرنے لگا۔ اس عظیم صنعتی ادارے کی زندگی میں کم از کم دو مواقع ایسے آئے جب اس کے دیوالیہ ہونے کی نوبت آگئی۔ ہنری فورڈ کے انتقال کے بعد اس کے پوتے نے کاروبار کی ذمہ داریاں سنبھالیں۔ نوجوان پوتا پگھلا اور رویوں کا مالک تھا اور یہ جانتا تھا کہ ترقی کا عمل تبدیلیاں لانا بغیر ممکن نہیں ہو سکتا۔ اپنے اسی رویے اور نقطہ نظر کے باعث صرف چند برسوں کے اندر اس نے فورڈ موٹر کمپنی کو دنیا کا ایک جدید اور مضبوط ترین صنعتی ادارہ بنا دیا اور اسے اتنی وسعت دے دی جتنی اس کا دادا اپنی تمام زندگی میں تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

مزدوروں کے مسائل، صنعت اور مایہ کاری کے اہم فیصلے گاڑیوں کی بہترین ڈیزائن اور بین الاقوامی منڈی میں خریداروں کے ذوق میں تبدیلی کے درست اندازے، غرض یہ کہ کاروبار کے ہر شعبے میں اس نوجوان نے خوب سے خوب تر کی تلاش جاری رکھی اور نئے رجحانات کو سمجھنے اور نہیں متعارف کرانے سے تجربے سے کبھی خوف زدہ نہیں ہوا۔

ہے جہتو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں

اب دیکھئے ٹھہرتی ہے جا کر نظر کہاں

خوب سے خوب تر کی تلاش میں بین الاقوامی کی نظریں اسی ایک منزل پر ہمیشہ نے۔ میں ٹھہر جاتیں ان کو آتے بڑھنے اور ترقی کرنے سے، نیا کی دنی حاکم نہیں روک دیتی۔ انسان کی مضطرب روح ہر لمحہ ہر آن پکار پکار کر کہتی ہے۔ اٹھو جاؤ، خود کو پہچانو، خود کو حق صواب سے ہم آہنگ کرو اور انہی پرانی عادتوں کو ترک کر دو، جنہوں نے تمہارے پیروں میں زنجیریں ڈال رکھی ہیں تاکہ تم آگے نہ بڑھ سکو اور ترقی نہ کر سکو۔

ترقی تبدیلی کے بغیر ممکن نہیں، دوسرے غصوں میں جب لیں کہ ترقی ارتقاء کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ ارتقاء قدرت کا ایسا قانون ہے جس سے کسی کو انکار نہیں۔ دنیا پر انسانوں کو حکمرانی کرنی ہے لہذا اس کرۂ ارض کو ترقی دینا بھی انسان کی بنیادی ذمہ داری ٹھہرتی ہے۔ قدرت نے اسی لئے انسان اور جانور میں اس اعتبار سے ایک فرق رکھا ہے جانوروں کی حالتیں کبھی تبدیلی میں نہیں رہتی جبکہ قدرت نے انسان کو اس کی صلاحیت عطا کی ہے کہ وہ وقت اور حالات کے حساب سے اپنی حالتیں، رہن سہن اور رغبات کو بدل سکے۔ قدرت کا قیمتی عطیہ اگر کوئی انسان استعمال نہیں کرے تو وہ اس کی سزا پاتا ہے۔ قدرت یہ بڑا مختلف طریقہ اس سے دیتی ہے۔ انسان تبدیلیوں سے گریز کرنے کے باعث پریشانیوں میں مبتلا ہو کر بیمار ہو جاتا ہے۔ اور فانی سے بوج کر سکتا ہے۔ اس کا کاروبار تباہ ہو سکتا ہے۔ سے نوکری سے ہاتھ دھو جھوٹا پاتا ہے۔ وہ گھریلو تنازعات میں الجھ سکتا ہے۔ ان تمام حساب جس کی وجہ سے وہ نڈر اور چیزیں استعمال کر سکتا ہے اور یوں اس کی شخصیت اور کردار، انوس فٹ پھرت ریزہ ریزہ ہو سکتے ہیں۔ اگر کسی کے ساتھ یہ ہوتا ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ اطراف میں مذکورہ بالا صورتحال کے شکار لوگوں کی کمی نہیں ہے تو ہم سمجھیں کہ یہ آپ خود انصاف کریں کہ اسے قدرت کی سزا کے علاوہ اور کیا ایذا پہنچا سکتا ہے۔

قدرت اگر تبدیلی کی مزاحمت کرنے والوں کو سزا دیتی ہے تو وہ اپنے لوگوں کی مدد بھی کرتی ہے جو تبدیلی کے عمل کو خوش آئند سمجھتے ہیں۔ تباہی سے نجات کا تعلق نہ صرف مستقبل سے ہوتا ہے اس لئے ضروری نہیں ہے کہ بہت منہمک انسان کے دوران زندگی بڑے شاندار نتائج سامنے آجائیں مگر ناکامی سے باز رہ کر بدلے میدان سے ہٹ جائیں۔

تھمس اسے۔ ایڈیسن کہ ابتدائی زندگی سے ہی مشکلات سے وہ چار ہوتا ہے تھا لیکن وہ مایوس نہیں ہو اور اپنی جدوجہد جاری رکھی اور بالآخر قدرت نے اس کے نام کو ہمیشہ کے لئے لافانی بنادیا۔

ایڈیسن بھی سکول میں پڑھ رہا تھا کہ اسے اسکول سے نکال دیا گیا۔ ایڈیسن نے استدعا کی اس کے والد کو ملکہ کہ تمہارا بیٹا تعلیم حاصل کرنے کا استعداد نہیں رکھتا۔ ایڈیسن نے چرتن رہا جی اسکو اس میں تعلیم حاصل نہیں کی۔ ایک مرتبہ اس نے ٹورنٹی ٹورنٹی کی تو چہرہ ہی عرصے بعد اسے یہ بہتر فرما کر دیا گیا کہ تمہارا دست کے اہل نہیں ہو۔ ایڈیسن نے ہمت نہیں ہاری۔ اس نے خود تبدیلیاں کی اور وہ وقت کیا جب قدرت نے درست سمت انہی اور وہ دنیا کا ایک عظیم موجد بن گیا۔ مشہور عالم موجد ایڈیسن کی زندگی کی اس مختصر ترین جھلک میں بڑے کاموں اور کاموں سے پہچان میں۔ جن کا حاصل یہ ہے کہ انسان واقعی ناممکن چیزوں سے زیادہ زیادہ سے زیادہ ہے ان سے سبق حاصل کرنا چاہیے اور واقعی اعتماد میں ہونا۔ اور اپنی توانائیوں کو ضائع نہیں کرنی چاہیے، خواہ یہ تبدیلیاں خود پیدا کردہ ہوں یا حالات سے بہرہ منا قبیلہ ہوں۔ قسمت کو دوش دینے، حالات کا رونا روئے سے حالات کو بدل نہیں جاسکتا، بہتر رویہ یہ ہے کہ ناممکن سے سبق حاصل کیا جائے۔

ماہرینِ نفسیات نے بولیں تجویزوں سے یہ نتیجہ نکالا کہ اگر ان کے بتائے ہوئے چند مشہور پندرسد سہریا جیسے قوانین خود کو نافذ کرتے ہیں تو اس بات کا اہل بنا کر لے کر وہ مثبت تبدیلیوں کی مزاحمت کرنے کی بجائے نہیں قبول کرنے لگتے۔ ذیل میں ایسے مشہور پندرسد سہریا جیسے قوانین پر عمل کرنے کی نئی مقدمہ روشنی لی جانی چاہیے۔

1۔ خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اس عادت کو ترک کر دینا



چاہیے جس کی وجہ سے انسان خود کو اپنی اصل قدر و قیمت سے کمتر سمجھنے لگتا ہے۔

2۔ اپنے اندر سے درج ذیل سات بنیادی خوف، ختم کر دینے چاہئیں اور ان کے سامنے کبھی ہتھیار نہیں ڈالنا چاہئیں۔

1۔ غربت کا خوف۔

2۔ ہدف تنقید بننے کا خوف۔

3۔ صحت اور جسمانی تکلیف کا خوف۔

4۔ رشتوں اور محبتوں کے ختم ہو جانے کا خوف۔

5۔ آزادی کے ختم ہو جانے کا خوف۔

6۔ بڑھاپے کا خوف۔

7۔ موت کا خوف۔

اس احساس کو ختم کر دینا چاہیے کہ میں دیوا۔ یا نکال ہو چکا ہوں اور زندگی میں ہتھ بڑھیں سکتا۔ یہ احساس ذہن میں جو محدود بات پیدا کر دیتا ہے انہیں توڑ دینا چاہیے۔ اپنے مقاصد اور خواہشوں کے حصول کے لئے ذہن و فعل کرنا چاہیے اور اس سے رہنمائی حاصل کرنے میں سمجھک کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے۔

خود کو مستحکم نہ کرنے اور اپنی شخصیت کو تسلیم نہ کروانے کی عادت کو ختم کرنا چاہیے اور خود قریبی کا شکار ہو کر اسے اپنے بھڑ اور انکسیر رکھوں نہیں کرنا چاہیے۔

کس کام کی ابتداء سے پہلے ہی بہتر نتائج کی توقعت وابستہ نہیں کرنی چاہیے۔ خود کو س مقولے کے فریب میں مبتلا نہیں کر لیتا چاہیے کہ صرف ایمان داری اور مقصد کی سچائی کامیابی کے لئے کافی ہے۔

اس بنیاد مفروضے پر یقین نہیں کرنا چاہیے کہ اعلیٰ تعلیم اور ہنر کے بغیر زندگی میں

کامیاب ہونا ممکن نہیں۔

اپنے وسائل، ذرائع اور وقت کو ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ انہیں مکمل منصوبہ بندی کے تحت کام میں لانا چاہئے۔

اپنے وقت کے زیادہ حصے کو اپنی زندگی کے واضح اور متعین مقاصد کے لئے وقف کر دینا چاہئے۔

مادی فوائد کے پس پشت محض حصول زر کی ہوس نہیں ہونی چاہئے بلکہ مادی جدوجہد کے لئے اخلاقی جواز ہونے چاہئیں۔

ابتدائی کامیابیوں کو حاصل کرنے کے بعد اپنے آپ کو عقل کل نہیں سمجھ لینا چاہئے۔ کامیابیوں کے تجربے سے سبق سیکھنے کا رویہ اپنانا چاہئے۔

زیادہ لینے اور کم دینے کی نفسیاتی عادت کو شعوری طور پر ختم کرنا چاہئے۔ دوسروں کی ناکامیوں پر خوش اور کامیابیوں پر حسد کرنے کی بجائے ان کے تجربوں سے استفادہ کرنا چاہئے۔

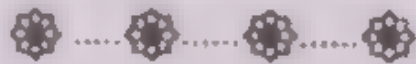
ماہرین نفسیات مذکورہ بالا مشوروں اور اصولوں کو بنیادی اہمیت کا حامل قرار دیتے ہیں اگر اپنی شخصیت کے اندر مذکورہ تبدیلیاں پیدا کر لی جائیں تو انسان کے اندر ایک انقلاب برپا ہو سکتا ہے۔ اس کے رویوں اور عادتوں میں وہ چلک پیدا ہو سکتی ہے جو ترقی اور کامیابی کے لئے اولین اہمیت رکھتی ہے۔

ماہرین اپنے تجربوں، مطالعوں، مشاہدوں کے ذریعے صرف مشورے دے سکتے ہیں۔ اب آپ ان کے بتلائے ہوئے مشوروں اور اصولوں پر کتنا عمل کرتے ہیں اس کا انحصار خود آپ کے اپنے اوپر ہے۔ نفسیات دان ذہن کی گرہوں کی نشاندہی کر کے انہیں کھولنے کا طریقہ بتا سکتے ہیں بقیہ کام خود آپ کو کرنا ہوگا۔ یہاں یہ جان

لیز ضروری ہے کہ ترقی تبدیلی کے عمل کے بغیر ممکن نہیں۔ تبدیلی کے عمل کی مزاحمت کرنے کے نفسیاتی رویوں کا تجزیہ آپ کے سامنے پیش کر دیا گیا ہے اور وہ اصول بھی بتائے گئے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی نفسیات میں انقلاب پیدا کر سکتے ہیں اور اس "مزاحمت" کی دیوار کو توڑ سکتے ہیں جو آپ کے اور شاندار مستقبل کے درمیان حائل ہے۔

اس مضمون میں ہم نے ایک مربوط اور مبسوط نفسیاتی تجزیے کے پس منظر میں اس پہلے اصول کی صراحت کر دی ہے جس کے مطابق آپ کو بلا تاخیر اپنی نفسیاتی شخصیت کی تعمیر اور تربیت شروع کرنی ہے۔ آئندہ صفحات میں ہم، میزریں اصولوں کا ذکر کریں گے جو صدیوں پرانے علم النفسیات کا عطیہ ہیں اور جنہیں تجربے نے درست ثابت کر دکھایا ہے۔

اگر آپ نے ان زریں اصولوں کو اپنی شخصیت کے اندر جذب کر لیا اور خیال و عمل کو ان سے ہم آہنگ کرنے میں کامیابی حاصل کر لی تو آپ کا شمار ان لوگوں میں ہونے لگے گا جو اپنی روزمرہ کی زندگی میں کامیابیوں کے ثمر سے مددگار بننے پر قادر ہوتے ہیں۔



## آج آپ کیا کریں گے

لو، خود دیکھ لو، ماجد نے جیب سے ایک مڑا ترا کاغذ نکال کر میرے سامنے میز پر پھیلا دیا۔ یہ سارے گاؤں کی بے دخلی کا سرکاری حکم نامہ تھا۔ انواو قہی کہ حکومت اس علاقے میں کوئی بہت بڑا ڈیری فارم کھولنا چاہتی ہے۔ گاؤں چھوڑنے کے خیال سے

ماجد پریشان تھا۔ بار بار سوچتا نہی جبکہ نہ جانے کس ملاقاتے میں ہے، ایسے لوگوں سے واسطہ پڑے اور کیا حالات ہوں؟ مزید ستم یہ تھا کہ بے پناہ گرمی پڑ رہی تھی اور سارے کنوئیں خشک ہو گئے تھے۔ پانی کی سخت قلت تھی۔ ماجد کا ارادہ تھا۔ صحن میں نیا کنواں کھدوا لے، لیکن پھر یہ سوچ کر رہ جاتا، اگر کل ہی گاؤں خالی کرنا پڑا، تو کنواں کس کام کا۔ کئی ہزار روپ کی رقم ضائع ہو جانے لگی۔ میرے ہاں وہ سات دن تک مقیم رہا۔ جس موضوع پر بھی گفتگو ہوتی وہ ہمیشہ اپنی تان اپنے مصائب کے تذکرے پر توتا ہم اسے ٹوکنے اور کسی دوسری جانب متوجہ کرنے کی کوشش کرتے تو الجھ پڑتا۔ رات بھر جاگتا اور بستر پر پڑا کروٹیں بدلتا رہتا۔ چند ہی روز میں وہ برسوں کا مریض نظر آنے لگا تھا۔

پچھلے ماہ بعد اچانک اس کا خط آیا۔ وہ ابھی تک گاؤں میں مقیم تھا اس ملاقاتے میں کئی مقامات پر تیل نکل آیا تھا، چنانچہ حکومت کو مجبوراً ڈیری فارم کی اسکیم ختم کرنا پڑی اور وہ لوگ بیدخل ہونے سے متعلق گئے۔ اس نے لکھا تھا۔ پانی کی پریشانی بھی آخر کار سب بنیاد ثابت ہوئی جو نئی پتہ چلا کہ اب ہمیں گاؤں سے بیدخل نہیں کیا جائے گا۔ میں نے فوراً گہرا کنواں کھدوا لیا۔ سارے گاؤں والے آج کل اسی کنوئیں سے پانی بھرتے ہیں۔ ماجد نے پچھلے واقعات کو یاد کر کے خود اپنا مضحکہ اڑایا تھا مستقبل کے متعلق اس کے سارے اندیشے بے بنیاد ثابت ہوئے تھے۔

ٹامس کارائل نے ایک بار کہا تھا۔ دھندلکوں میں کم مستقبل کے بارے میں پریشان اور مضطرب نہ ہونا سراسر حماقت ہے۔ زندگی کا صحیح لطف، ہی لوگ اٹھا سکتے ہیں جو یہ جانتے ہیں کہ کسی کام کو سرانجام دینے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔ کامیابی اکثر انہی لوگوں کے قدم چومتی ہے، اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لیں، تو معلوم ہو گا کہ ہم جن باتوں کے بارے میں اکثر پریشان اور متفکر رہتے ہیں ان میں نانوے فیصد کبھی وقوع



پہنچے ہو تم اور جن کا حقیقت میں کوئی وجود نہیں ہوتا۔

جے گولڈ کا شمار ٹینس کے بہترین کھلاڑیوں میں ہوتا ہے اس نے کئی بار یورپی چیمپئن شپ جیتی۔ ایک بار کسی نے اس سے کامیابی کا الزام کیا، تو کہنے لگا۔ ”کھیلنے وقت میری ساری توجہ ریٹ پر مرکوز ہوتی ہے اس وقت میرے ذہن سے کھیلنے والے ہاتھ اور ٹینڈ کے علاوہ کوئی ہر شے اوجھل ہو جاتی ہے۔ دل میں ہارنے کا اندیشہ تک نہیں رہتا اپنا نچہ خوب ڈٹ کر کھیلتا ہوں۔ یہ ایک بہت بڑا راز ہے۔ کامل توجہ کامیابی کا اور اس نام ہے اس پر عمل یہ اس وقت آپ صرف ٹینس ہی نہیں، زندگی کے ہر کھیل اور کام میں کامیابی اور سرخروئی حاصل کر سکتے ہیں۔ ٹینس کے لئے ضروری ہے کہ آپ صرف آج کے بارے میں سوچیں اور اپنی ساری توجہ ان معاملات پر مرکوز رکھیں جنہیں آپ آج کے دن سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ جس طرح گزر رہے ہو اسے کل کو واپس آنا آپ کی طاقت سے باہر ہے، اسی طرح آنے والے کل کے بارے میں بھی آپ حتمی طور پر کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے۔ یہ وہ طلوع ہی نہ ہو۔

کسی نے دوش دیکھا ہے نہ فردا

نظ امروز ہے تیرا زمانہ

آپ امروز کی خیر منیت اور زندہ رہنا سیکھنے آپ دیکھیں گے۔ یہی آپ کی کامیابی اور مسرتوں کی کنجی ہے۔

ایک مشہور چینی مذہب ائمہ ہے۔ کل کی فکر نہ کریں، وہ خود اپنی فکر کرے گا۔ آپ کے لئے آج کی فکر ہی کافی ہے۔ زمانہ جدید کے نام ماہرین نفسیات اس سے کامل اتفاق رکھتے ہیں امروز کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ گزر رہے ہو اسے کل اور آنے والے ان دیکھیں کل کا بوجھ بیک وقت اٹھا کر آگے بڑھنے

کی کوشش نہ کریں۔ اس سے بڑے بڑوں کے قدم ڈلگاتے ہیں اور زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ اس طرز عمل کو جس قدر جلد خیر باد کہا جائے اتنا ہی مفید ہے۔ ماضی پر کڑھنا یا مستقبل کے ان جانے اندیشوں سے ہر وقت رزہ بر اندام رہنا یکساں نقصان دہ ہے۔ دونوں صورتوں میں اپنی پریشانیاں اور غمگینیاں کامیابی کے راستے میں دیوار بن کر کھڑے ہو جاتے ہیں۔

میر کی ان معروضات کا یہ مطلب نہیں کہ انسان مستقبل سے بالکل بے فکر ہو جائے۔ ماضی اور مستقبل بہر حال انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حال کو ان سے الگ کر کے آپ زندگی کی دوڑ نہیں جیت سکتے۔ اپنے اہل و عیال کی بہبود کے لئے منصوبہ بندی کرنے میں کوئی قیامت نہیں، بڑھاپے کے لئے پس انداز کیجئے، ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے لئے تجویزیں چنے، تیاریاں کیجئے، غرض بڑی خوشی سے آنے والے اکل کی فکر کیجئے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے نہ چھوٹے، ورنہ ماضی یا مستقبل کی طرف زیادہ جھکاؤ آپ کی ساری زندگی کو تپت کر کے رکھ دے گا اور ناکامیوں اور حسرتوں کے سوا کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

نمٹنے والے دل و دماغ اور سکون کے ساتھ سوئیں، تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ مستقبل کی ضروریات سے حسن و خوبی عہدہ برآمد ہونے کے لئے پہلے حال سے نمٹنا از حد ضروری ہے، اس کے لئے تیاری کا بہترین اور احسن طریقہ یہی ہے کہ ہم اپنی ساری ذہانت، قوت، توانائی اور جوش و خروش کو آج کے کام مکمل کرنے اور آج کے معاملات نمٹانے میں صرف کر دیں۔ آپ دیکھیں گے، ایک خوشگوار دن کس طرح خود بخود، ایک خوشگوار مستقبل کی ضمانت بن جاتا ہے۔

ہر روز طلوع آفتاب کے ساتھ آپ کے نئے دن کا آئنا ہو جاتا ہے، کئی نئے

کام اور ذمہ داریاں آپ کی توجہ کی کی منظر ہوتی ہیں دن کی کامیابی اور خوشنواری کا انحصار بڑی حد تک آپ کے رویے اور طرز فکر پر ہے اس بات کا جاننا ضروری ہے کہ آپ دن کا استقبال کس طرح کرتے ہیں۔ کاروباریات میں حصہ لینے کے لئے جیتے مسکراتے بیدار ہوتے ہیں یا مبور اٹھنا پڑتا ہے۔ کہیں آپ دن کی روشنی میں آنے سے تو نہیں گھبراتے کہ اس میں زندگی کے تعلق تعلق کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ آزمودہ بات ہے کہ انسان اگر مسکراتا ہو بیدار ہو تو اس کا سارا دن فنی خوشی سے سر ہوتا ہے۔ میرے ایک دوست ہیں، ان کی برسوں پرانی عادت ہے۔ روزانہ صبح سویرے آنکھ کھلتی ہے، تو زور سے پکارا نچتے ہیں خوش آمدید نئی صبح، ان کی زندگی بڑی کامیاب اور قابل رشک ہے ان کا کہنا ہے یہ مختصر سا جملہ اپنے اندر جادو کا اثر رکھتا ہے۔ منہ سے نکلتے ہی ہوں محسوس ہوتا ہے، گویا نیا جنم لیا ہے۔ یقین جانیے یہ اصول آپ کے لئے بھی اسی طرح کامیابی و کامرانی کا ضامن ہے آگے بڑھ کر نئے دن کا استقبال جیتے آپ کا ہر دن خوشنوار اور کامیاب ثابت ہوگا، اس سے حصول کے کوئی براں قدر رقم خرچ کرنا نہیں پڑتی بلکہ اپنی سوچ میں تھوڑی سی خرابی یا تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے اس سے یہ مقصد بخوبی حاصل ہو جاتا ہے اس عادت کو اپنا لینے کے بعد آپ خود بخود محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر ہر قسم کی پریشانیوں اور ناموافق حالات سے بچنے کے لئے قدر نے جتنی صلاحیتیں ودیعت کر رکھی ہیں۔

جو لوگ صبح کے وقت روتے اور بڑبڑاتے ہوئے بیدار ہوتے ہیں۔ ان کا پورا دن حسرت و ناکامی کی تفسیر بن جاتا ہے ہر نئی صبح ان کے لئے مایوسی اور شکست کا پیغام لے کر ظہور ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ خسارے میں رہتے ہیں ان کو زندگی میں قدم قدم پر جن ناکامیوں اور شکستوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان کا اثر صرف ان کی اپنی ذات

تک محدود نہیں رہتا، بلکہ ان سے ملنے چھنے والے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں، کیونکہ

### افردہ دل افردہ کنڈا چھنے را

اپنا جائزہ لے کر دیکھ لیجئے، کہیں آپ انہی لوگوں کی صف میں تو نہیں کھڑے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ مل کر معاشرے میں روتے، سورتے اور ناکام لوگوں کی تعداد میں اضافہ نہ کریں۔ مایوسی اور ناکامی کا جو سلسلہ ایک دن سے شروع ہوتا ہے۔ بتدریج بڑھتا ہوا انسان کی پوری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے اور اس کی ساری زندگی رونے دھونے اور بڑبڑاتے میں گزرتی ہے۔

نشیب و فراز زندگی کا لازمہ ہیں، حالات ہمیشہ یکساں نہیں رہتے، ان میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ ضروری ہے کہ اس حقیقت کو صدق دل سے تسلیم کر لیا جائے ایسا کرنے سے آپ کی نصف سے زیادہ پریشانیاں از خود دور ہو سکتی ہیں ساری زندگی کامیابی اور کامرانی سے سناٹا ممکن ہے عجب نہیں کہ حالات کا شدید، باذکی مرحلے پر آپ کی زندگی دو بھر کر دے۔ ایسے حالات سے پریشان ہو کر فرار کی راہیں تلاش کرنا مردانگی نہیں۔ یاد رکھیے ہر وہ دن جو طلوع آفتاب سے ساتھ نمودار ہوتا ہے، بلا آخر خزانہ جاتا ہے اور اس کے بطن سے لازماً نیا، نیا طلوع ہوتا ہے اس کی روز آپ کے حصے میں صرف ناکامیاں اور سرسقمس آئیں تو اس پر ماتم کرنے کی ضرورت نہیں۔ رات کی تاریکی میں اپنا تمام غم اور اندیشے دفن کر کے اس کا بوجھ اپنی نیند سے تار پیچنے تاکہ فردا کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ کی تمام وقتی ملحدیت اور جسمانی قوت محفوظ رہے۔ اگر آپ زندگی کے روشن پہلو دیکھنے کے عادی ہیں اور ہر صبح نئے دن کا سامنا کرنے کی ہمت رکھتے ہیں، تو یقین جانتے جیت بلا آخر آپ کی ہوگی۔ برے سے برے حالات میں بھی آپ اپنی تسکین، خوشی اور اطمینان کا کوئی نہ کوئی پہلو ضرور کال سکتے ہیں۔



ایک افسر اعلیٰ کا ذکر ہے جس کے سرحدوں پر بڑی منزلت و احترام تھا۔ وہ ایک عرصہ تک  
وزیر جب دفتر کی اوقات ختم ہو جاتے، وہ بڑی باقاعدگی سے کینڈر پر سے اس کی  
تاریخ الگ کر کے پھاڑ ڈالتا۔ اس کا کہنا تھا یہ ساتھی انسان ہے اس بات کا کہ وہ ختم  
ہو گیا ہے اور اس کی پریشانیوں بھی ختم ہو گئیں۔ شام کو غریب پختہ سے بعد میرا زمان  
دفتری امور کی پریشانی اور فکر سے آزاد ہوتا ہے، کیونکہ میں نے اپنا کام اپنی عقل  
اور سوجھ بوجھ سے مطابق پوری جانفشانی سے سرانجام دیا تھا۔ یاد رکھیے، حقیقی خوشی اور  
دلی اطمینان اپنے فرائض کی تکمیل اور اپنی مہم کی میں منہم رہنے سے پہلے ہی کر کے  
محسوس ہو سکتا ہے یا منصوبہ تیار کرنے سے آپ کی بات کو خواہ مخواہ مان لیتے اس کے  
لئے آپ کو لازماً اپنے روزمرہ کے کام پورے توجہ، غور و فکر سے اور بھرپور کوشش سے  
سرانجام دینے ہوں گے۔

روزمرہ کے مسائل و مشکلات آپ کی خدا داد صلاحیتوں کے لئے ایک چیلنج ہیں  
اس چیلنج کو کھیلنے اور سہرا تے چم سے قبول کر کے فٹ جا بے اپنے ہر نئے ان کا  
آغاز اس جذبے سے کیجئے کہ آپ آئندہ دنوں کے لئے بہت کچھ کر سکتے ہیں اور  
جب ان ختم ہو تو آپ اپنی طرح مطمئن ہوں کہ دنیا میں لازماً کوئی نہ کوئی فرد ایسا  
بھی ہے جو آپ کے وجود سے فیضاب ہو اب اس کے لئے خداوند کریم کا شکر گزار  
ہے۔ یہ خیال آپ کو زندگی کے بارے میں ایک متحرک، بگن اور واضح مقصد کے ساتھ  
ساتھ ہدف و مسرت کی بپناہ دولت سے مال مال کر دے گا۔



## کیا صحت مند انسان کو غصہ آنا چاہیے؟

یہ ایک بڑا اہم سوال ہے کہ کیا صحت مند آدمی کو غصہ آنا چاہیے؟ یہ جواب کسی حد تک درست ہے کہ صحت مند آدمی کو غصہ نہیں آنا چاہیے لیکن مکمل طور پر صحت مند آدمی بھی مست زیادہ ناموافق حالات کی صورت میں غصہ کی حالت میں رہا کر سکتا ہے۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ ایک صحت مند انسان یہ صلاحیت بھی رکھتا ہے کہ وہ اس کیفیت پر قابو پالے اور نہ صرف اس کی شدت بلکہ وہ ایسے کو بھی لکھ کر دے۔ صحت مند انسان سے مراد وہی طور پر متوازن اور ہندوستانی کیفیات پر قابو پالنے والا فرد ہے۔ اس کے برعکس یعنی طور پر جلد اثر پذیر جو بنے والے لوگ زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ وہ بات بات پر بھابھہ چڑھ جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں اپنا اور دوسروں کا سون خراب کر دیتے ہیں۔ لہذا یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ صحت مند آدمی بھی انتہائی ناموافق حالات میں غصے کا شکار ہو سکتا ہے لیکن وہ اس پر قابو پانا بھی جانتا ہے۔ جب کہ اس کے برعکس وہ جس قسم کے لوگ ایسے حالات کا مقابلہ نہیں کرتے اور بددی و مصائبی شیدائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کا رد عمل مثالی قرار دیا جاتا ہے۔ یہ لوگ بددی و مصائبی شکست و ریخت کا شکار ہو کر اپنا سون برباد کر لیتے ہیں۔ یہ زیادہ درست دیکھنا۔ غصہ انسانی فطرت ہے لیکن ایسا خاص حد تک ایک خاص قسم سے تک اور یہ خاص شدت کے ساتھ۔ ماضی انسان میں غصہ بہت کم محسوس ہوتا تھا۔ یہ غصہ انسانی فطرت میں موجود ہے۔

## کیا غصے کے مثبت اثرات ہو سکتے ہیں؟

بعض ماہرین غیبات کے ذہن میں غصے کے بعض اوقات مثبت اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں لیکن مثبت اثرات منفی اثرات سے کم ہوتے ہیں۔ یہ مثبت اثرات بھی خاص حد تک اور مخصوص حالات میں ظاہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک انسان بے روزگار ہے اسے ہر وقت یہ احساس دامن گیر رہتا ہے کہ وہ بے کار زندگی گزار رہا ہے۔ حتیٰ کہ اسے اپنی ذات پر غصہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ روزگار کی تلاش میں نکل جاتا ہے اور اپنی منزل کو پالیتا ہے۔ ایک طالب علم جو اپنی پڑھائی پر توجہ نہیں دیتا اور والدین اس پر غصے کا اظہار کرتے ہیں تو وہ قدرے خوفزدہ ہو کر تعلیم پر توجہ دینا شروع کر دیتا ہے۔ بعض لوگ اپنے فرائض میں غفلت اور بے پروائی سے کام لیتے ہیں لیکن جب انہیں اس بات کا احساس دایا جاتا ہے تو وہ اپنی ذات کو بالائے طاق رکھ کر اپنے فرائض بطریق احسن انجام دینے لگتے ہیں۔ جب انسان اپنے مقصد میں ناکام ہو جاتا ہے تو اسے ناکامی پر غصہ آتا ہے جس کے نتیجے میں وہ کامیابی کے لئے جدوجہد کرتا ہے۔

لہذا غصہ بعض اوقات انسان کے اندر توانائی پیدا کر دیتا ہے اور وہ ایسے کام کر جاتا ہے جو اس کے لئے ناممکن ہو۔

## غصہ کب نقصان کا باعث بنتا ہے

غصہ اس وقت نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔ جب یہ بار بار آنے لگے یعنی انسان اتنا حساس ہو جاتا ہے کہ اسے بات بے بات غصہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ مارل

حالت بھی اسے اعصابی کشیدگی کا شکار کر دیتے ہیں۔ زیادہ دیر تک رہنے والا غصہ بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اگر غصہ آ کر جلد اتر جائے یعنی تھوڑے عرصے میں اٹے ہو تو وہ کم نقصان کا باعث بنتا ہے۔ لمبے عرصے تک برقرار رہنے والا غصہ زیادہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔ کیونکہ یہ کیفیت زیادہ دیر تک اعصابی نظام کو درہم برہم رکھتی ہے۔ سب سے اہم بات غصے کی شدت ہے۔ شدید غصے کی صورت میں انسان تیزی سے رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ شدت والا غصہ اعصابی نظام کو تیزی سے اپنا رطل کر دیتا ہے۔ چنانچہ قارئین کرام اب یہ بات اچھی طرح جان گئے کہ غصہ کب نقصان کا باعث ہوتا ہے۔

### غصے کے اظہار کے طریقے

آپ کے لئے یہ بات جاننا زیادہ دلچسپی کا سبب ہوگا کہ انسان غصے کا اظہار کس طرح کرتا ہے۔ ہر انسان غصے کو مختلف طریقوں سے ظاہر کرتا ہے۔ بعض لوگ غصے کی حالت میں صرف دلائل دیتے ہیں لیکن ان کے دلائل میں شدت زیادہ ہوتی ہے۔ جیسی وہ تیزی سے اور زور دے کر اپنی بات منوانا چاہتے ہیں۔ اگر ان کی بات مان لی جائے تو وہ نارمل ہو جاتے ہیں۔ یہ طبقہ عام طور پر پڑھے لکھے لوگوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بعض لوگ غصے کی حالت میں توڑ پھوڑ شروع کر دیتے ہیں۔ جس سے ماحول میں خوف و ہراس پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ دوسروں پر خوف طاری کر کے اپنی بات منوانا چاہتے ہیں۔ غصے کے اظہار کا یہ طریقہ بعض اوقات بے حد تک خطرناک

ثابت ہوتا ہے اور نقصان کا سبب بنتا ہے۔ غصے کے اظہار کا ایک تیسرا طریقہ بھی ہے جو اوپر دیے گئے دونوں طریقوں سے مختلف ہے اس طریقے میں لوگ نہ دیکھتے ہیں اور نہ توڑ پھوڑ کرتے ہیں بلکہ وہ خود اپنے اندر ایسی کیفیت پیدا کرتے ہیں جو غصے کے ظہار کا باعث بنتی ہے۔ غصے کی حالت میں ان کا اعصابی تناؤ بڑھ جاتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ ان پر ایک اضطرابی اور جذباتی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں لوگ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ اس شخص کو غصہ آ گیا ہے۔

### غصے کا مقصد

کسی بھی جذباتی کیفیت کا کوئی نہ کوئی مقصد ضرور ہوتا ہے مثلاً جب انسان کسی سے برا بھلا کرتا ہے یا اسے ناپسند کرتا ہے تو وہ ایک مخصوص کیفیت طاری کر لیتا ہے جسے نفرت کہتے ہیں۔ اسی طرح جب کسی کی شخصیت سے متاثر ہوتا ہے تو اس کے قریب تر ہو جاتا ہے اور اس کے ذہن میں اس شخص کے لئے ایک مخصوص کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ محبت کہا جاتا ہے۔ غصہ بھی ایک کیفیت اور رد عمل ہے جو مخصوص حالات میں پیدا ہوتا ہے۔ انسان بعض اوقات ناپسندیدگی کا اظہار کرنے کے لئے یہ کیفیت طاری کر لیتا ہے اور بعض اوقات اپنی کوئی بات منوانے کے لئے کسی عمل کو جلد عمل کرنے کے لئے بھی غصے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ لہذا غصے کے مختلف حالات میں مختلف مقاصد ہوتے ہیں۔

### کیا غصہ ضروری ہے؟

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا بعض حالات میں غصہ ضروری ہے؟ یہ کہنا درست ہوگا کہ انسان دانا اور نرمی سے دوسروں سے جو کام لے سکتا ہے وہ غصے کی حالت میں نہیں



لے سکتا بلکہ اس حالت میں وہ الٹا اپنا نقصان کر بیٹھتا ہے۔ اس لئے انسان کے لئے لازم ہے کہ اپنے جذبات پر قابو رکھے اور نرمی اور وقار سے اپنی بات دوسرے تک منتقل کر دے۔ تاہم بعض حالات میں اگر ایسی کیفیت پیدا ہو جائے تو اسے فوراً کنٹرول کرنا چاہیئے۔

### غصے کے نقصانات

غصے کے مختلف پہلوؤں میں سب سے اہم پہلو اس کے نقصانات پر روشنی ڈالنا ہے۔ جب تک انسانی عقل و ذہن کے اس دشمن پر تفصیل سے روشنی نہ ڈالی جائے اس وقت تک اس پر قابو پانا اور اس سے بچنا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ غصہ انسانی ذہن کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ بہت سے ایسے نقصانات بھی پہنچاتا ہے کہ زندگی ایک تلخ حقیقت بن کر رہ جاتی ہے اور انسان اپنی شخصیت کا توازن بھی کھو بیٹھتا ہے۔ غصے کے نقصانات درج ذیل ہیں۔

غصے کی حالت میں انسانی ذہن بالکل ماؤف ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ معمولی کام بھی سرانجام نہیں دے سکتا اور مرہ کے معمولات میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ غصے کی حالت میں جذباتی توازن خراب ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں انسانی رویے میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

غصے کی حالت میں شخصیت میں وہ کشش نہیں رہتی جو کہ نارمل حالات میں ہوتی ہے۔ غصے کی حالت میں انسان کسی محفل میں جانے کے قابل نہیں رہتا جس کے نتیجے میں وہ سماجی کردار ادا نہیں کر سکتا۔

غصے کی حالت میں مہمانوں، دوستوں اور عزیز واقارب سے رویے میں تبدیلی آ جاتی ہے جس سے نہ صرف انسان ان کی نظر میں گر جاتا ہے بلکہ اپنے ایک سماجی اور

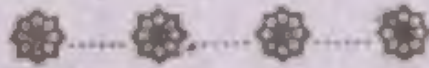
اخلاقی حق سے محروم ہو جاتا ہے۔

غصے کی حالت میں یادداشت میں کمی آ جاتی ہے اور دماغی صلاحیتیں بھی کم ہو جاتی ہیں۔

غصے کی حالت میں انسان حالات کا مقابلہ درست طور پر نہیں کر سکتا بلکہ غصہ اسے آئندہ کے ناموافق حالات کا مقابلہ کرنے کا بھی اہل نہیں چھوڑتا۔

غصے کی حالت میں انسان کی سوچ منفی ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں انسان ایسے نتائج پر پہنچ جاتا ہے یا فیصلے کر لیتا ہے جو اس کے حلقے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

غصے کی وجہ سے بعض ذہنی اور جسمانی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں بلڈ پریشر، معدے کا السر، سر کا درد اور ڈپریشن وغیرہ شامل ہیں۔





# 10000 اقوال شریف

پاکستان میں پہلی بار حروف تہجی کی ترتیب سے اقوال زریں پر ایک جامع کتاب۔  
دنیا کی نامور شخصیات کی زندگی اور تجربات و مشاہدات کا نچوڑ۔ عظیم مفکروں،  
دانشوروں، فلسفیوں، بزرگوں، سائنس دانوں، مورخوں اور ادیبوں کے خوبصورت  
اور پر اثر اقوال پر مشتمل دس ہزار ایک اقوال کا مجموعہ۔ دنیا بھر کی کتابوں سے مؤثر  
و زندگی سے برآمدہ سے متعلق بارہاں اقوال زریں کا خوبصورت اور دلکش  
انتخاب۔ طالب علموں اور ہر عمر کے افراد کے لیے اقوال زریں کا انسائیکلو پیڈیا۔

قیمت: تین سو روپے

اصلی سفید کاغذ

صفحات: 704

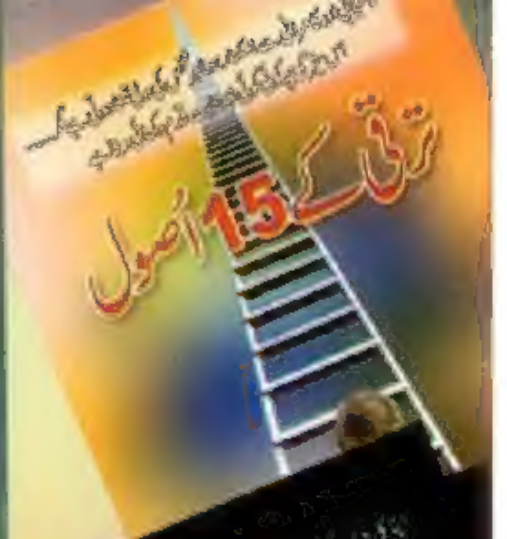
شرح یک لایجنسی  
نویسنده اسکوائر گریچی  
نوار و بازار



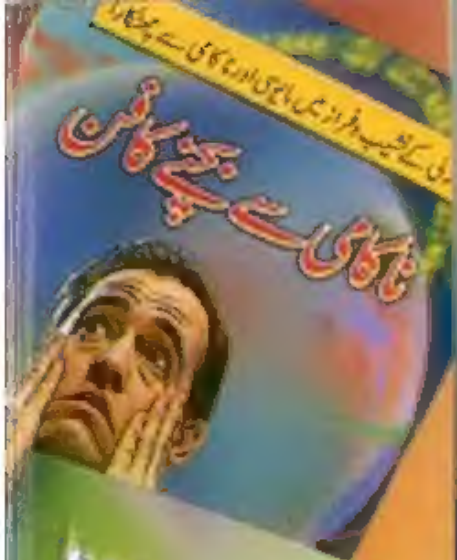
# دوسروں پر چاہو کچھ



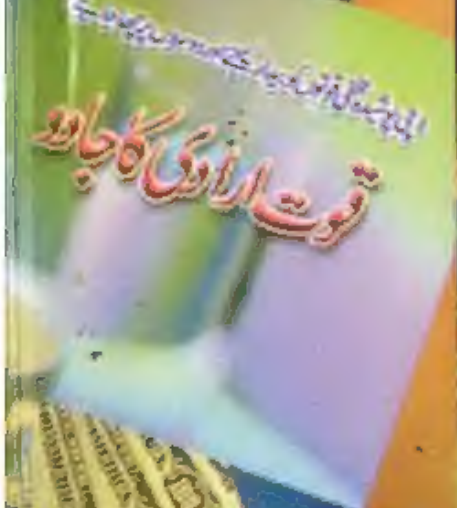
# ترقی کے 15 اصول



# ہم کامی سے بچتے کھن



# توتارا کی کاچاو



# دعویٰ گزارنے کے منہ سے اصول



# خود اعتمادی بڑھائیے



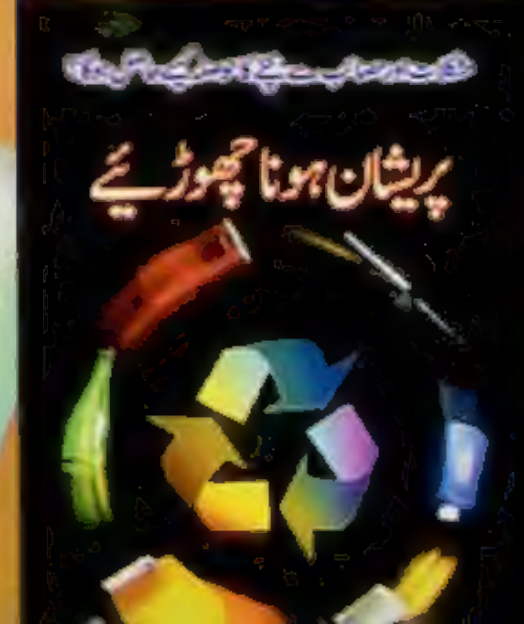
# کامیابی کا راز



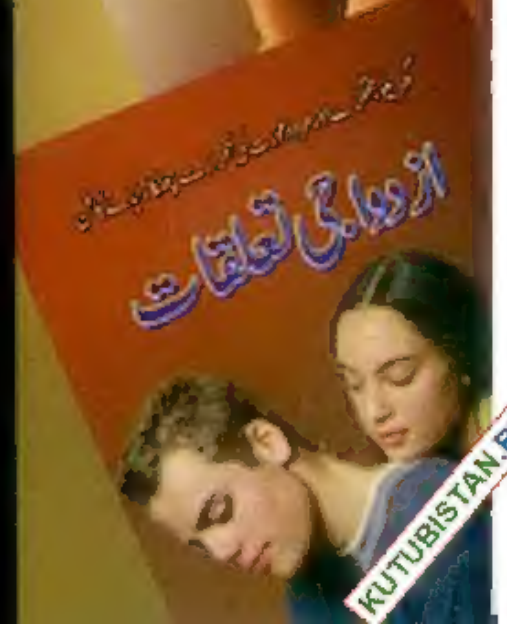
# دولت و شہرت کا راز



# پریشان ہونا چھوڑیے



# ازدہائی تعلقات



# گرفتار کا فن

